

دانا

کادسترخوانے



WWW.PAKSOCIETY.COM

پاکستان انسٹیٹیوٹ

پاکستان میں سب سے بہتر داغ نگارے 1 دھلائی میں*



مشہور پاؤڈر

ARIEL

*مشہور پاؤڈر کے مقابلے میں سرخ فروٹ، چاکلیٹ ڈرنک، کلین موٹر آئل اور گھی جیسے داغوں پر ٹیسٹ کیا گیا

Shangrila

شنگریلا یہاں ہے!
www.shangrila.com.pk

LAZZAT KAY NAYE CHASKAY





کول بینک کی خریداری، سب سے بڑی سمجھداری

لگا تار لوڈ شیڈنگ اور بڑھتی ہوئی بجلی کی قیمت نے جینا دشوار کر رکھا ہے۔ ایسے حالات سے بچنے کیلئے صرف ویوز کول بینک ہی ایک عقلمندانہ انتخاب ہے۔ جو بجلی کے بغیر چلے اور کھانے کی اشیاء کو لوڈ شیڈنگ میں بھی تروتازہ رکھے اور آپکو ڈھنی سکون دے۔ کول بینک کو 4 گھنٹے چلائیں اور 20 گھنٹے بجلی بچائیں۔

CoolBank®

ضرورتِ وقت

Unbreakable Glass Door

نام ہی کافی ہے

CoolBank
لوڈ شیڈنگ کا تیز

Advance Series

Technology Patent by Government of Pakistan.

www.waves.net.pk | f Waves Pakistan | UAN: 111-31-32-33





FRESHER

Carbonated Fruit Drinks



0800-HILAL

www.al-hilal.com.pk



Find us on
Facebook

facebook.com/fresherjuice



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

Friendship is all about sharing
Happy Friendship Day



Horlicks

دودھ میں ہورلیکس ملاؤ، اپنے بچوں کو بناؤ
TALLER, STRONGER, SHARPER**

طبی تحقیق
سے ثابت



TALLER
لمباقد



STRONGER
زیادہ قوت



SHARPER
بہتر ذہنی توجہ



بڑھائے
دودھ کی
طاقت

مائیں اپنے بچوں کو اضافی غذائیت فراہم کرنے کے لیے دودھ میں کیے یا شہ شامل کرتی ہیں۔ یہ سچ ہے کہ اسل
جانتے والے بچوں کو خصوصی غذائیت درکار ہوتی ہے، جو صرف دودھ اکیلا پورا نہیں کر سکتا۔ تو آپ اپنے بڑھتے
بچوں کو صرف دودھ ہی کیوں دیں۔ دودھ میں ملائیں ہورلیکس۔ اب ہورلیکس ہے فوری کس ہونے والے
انسٹنٹ فارمولے کے ساتھ۔ یہ دودھ کی طاقت بڑھائے اور بچوں کو فراہم کرے غذائیت، جو انہیں دے لمباقد،
زیادہ قوت* اور بہتر ذہنی توجہ**۔ ساتھ ہی ہورلیکس کا چاکلیٹی ذائقہ بچوں کو بہت پسند آئے گا اور وہ ہر بار اپنا
دودھ کا گلاس شوق سے پئیں گے۔

For more information about the product, please refer to the product pack.
*Weight gain in 6 days only.

© 2010 GSK. All rights reserved. GSK and the GSK logo are registered trademarks of GSK. All other trademarks are the property of their respective owners.

www.horlicks.com
www.horlicks.com
www.horlicks.com
www.horlicks.com
www.horlicks.com
www.horlicks.com
www.horlicks.com
www.horlicks.com
www.horlicks.com
www.horlicks.com



Amazing Benefits of Apple Vinegar & Pure Lemon Juice

*The Delicious Way
To Healthy Eating*



All Natural

Top Uses

KEY BRAND Apple Vinegar

- Lose Weight
- Lower Cholesterol
- Natural appetite suppressant
- Relieves heart burn
- Regulates pH balance in the body
- Clears skin
- Prevent acne



Pure Lemon Juice

- Aids in digestion
- Increase concentration
- Cleansing the Blood
- Flushes Liver and Kidneys
- Makes hair shiner and stronger
- Good source of Vitamin C
- For Glowing skin

BAKE
PARLOR®

کچھ نیا بناتے ہیں

بیک پارلر کا ہے یہ کمال۔۔۔



PAKSOCIETY

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

ریسیپز

54

حیدرآبادی بریانی



43

دیکھیل کوفتہ پاستا

44

میٹگو چکن سلاڈ

46

اسپیڈش فرائی فز

47

پسندہ کباب اینڈ دیکھیل

48

اروی کے پتے

49

دم قیمہ لزانیا رول / پشاور کی چٹا مصالحہ

50

کھٹی مرغی

37



45

چتر مصالحہ



51

دال چادل اور مکس سبزی

52

دندالو

53

چٹ پٹی ملائی دال / پیاز کرے

55

کیری کی چٹنی / آم کامربہ

56

میٹھی بکلیہ / چاکلیٹ پز این

57

کھویا ملائی شاہی مگرے

58

چکن چیز کباب (ریڈرز سپی)

35

پشاور کی نمکین ہانڈی

36

کوبائی قیمہ / لاهوری نان خطائی

38

سٹن بڑھا باکڑا ہی

39

بھری ہوئی سندھی بھلی

40

بالک کے پرائے

41

پوہ سینے والی خاص لسی

42

اسٹرفرائیڈ پوٹو چیس

اداریہ

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 54، اگست 2015

معزز قارئین!

السلام علیکم

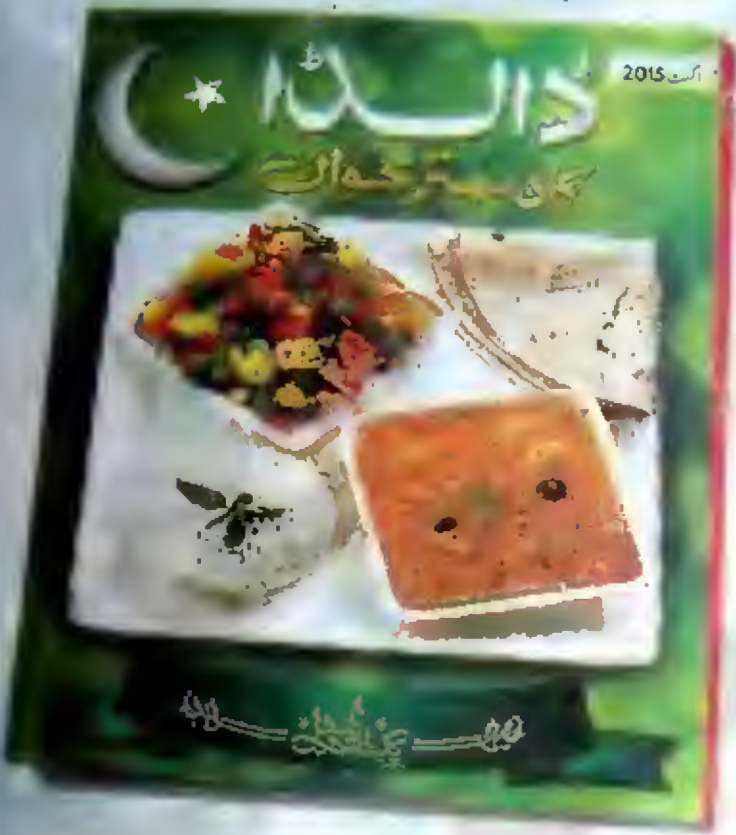
اگست کا مہینہ شروع ہونے سے پہلے ہی یوم پاکستان کی سرگرمیاں شروع ہو جاتی ہیں کیونکہ یہ کوئی آج کل کی تو بات نہیں ہے اس آزادی کا جشن مناتے ہوئے ہمیں اڑسٹھ (68) سال ہو گئے ہیں اور انشا اللہ ہم تاحیات یہ جشن مناتے رہیں گے۔

ویسے تو ہم سب دل سے پاکستانی ہیں لیکن یہ جذبہ جذبہ جشن آزادی کے موقع پر اور بھی نمودار آتا ہے اور ہمارے ہر دے سے جھلکتا ہے۔ آپ یہاں وہاں جدھر بھی نظر ڈالیں، ہر طرف ہمارے سبز ہلالی پرچم کے رنگ لہلہاتے نظر آتے ہیں۔ چاہے وہ پرچم ہو، کپڑے ہوں گھروں پر کیا جانے والا چراغاں ہو یا گاڑیوں پر کیا جانے والا تازہ پینٹ ہو اور یہ سب آنکھوں کو بھلا بھی بہت لگتا ہے۔

جہاں سارا ملک ایک ہی جذبے سے معمور ہے وہاں آپ کا ہر دلعزیز ڈالدا کادسٹر خوان کیوں نہ ہو۔ اس پر بھی پہلی نظر ڈالتے ہی آپ کو جشن آزادی کے رنگ نظر آئیں گے اور جیسے جیسے آپ آگے بڑھیں گے وہاں پاکستان کے بارے میں دی جانے والی معلومات جو ہم سب کے لئے اور خصوصاً نئی نسل کے لئے یقیناً دلچسپ اور کارآمد ثابت ہوں گی۔

نہ صرف آرٹیکلز اور مضامین بلکہ کھانوں کی تراکیب کا انتخاب کرتے ہوئے بھی ہم نے قوی دن کی مناسبت سے زیادہ تر منفرد پاکستانی کھانوں کو ترجیح دی ہے۔ ہمیں امید ہے کہ آپ انہیں بنا کر بہت انجوائے کریں گے۔

آئیے ہم سب مل کر دعا کریں کہ اللہ پاک ہمارے ملک کو ہمیشہ شاد و آباد رکھے اور اس کی روشنیاں سدا جگمگاتی رہیں۔



سرورق دال چاول اور کس سبزی

ڈسٹری بیوشن مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd 210، گلوریا کافین سینٹر، خیابان ردی،

باک نمبر 5 کافین، کراچی (75600)

ای۔ میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروقی

ایڈورٹائزنگ مینیجر
منور شریف

0323-2395990

ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور)
عنصمت پاشا

0300-9493896



ڈالدا ایڈوائزر سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

اختیار: ماہنامہ ڈالدا کادسٹر خوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے بلا حقوق اشاعت ہیں۔ یعنی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کادسٹر خوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کادسٹر خوان کے تحریری ادارہ منیر ڈالدا (پرائیویٹ) لمیٹڈ، گلوریا کافین سینٹر، خیابان ردی، باک نمبر 5 کافین، کراچی (75600) ہے۔ ڈالدا کادسٹر خوان بنیاداً مسلمانانہ اور خان غوری (پبلشر) نے ادارتی پر مشتمل ایڈوائزر سروس کی بنیاد رکھی ہے۔

آپ کی رائے



ڈالڈاکا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈاکا دسترخوان کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں مثلاً

عید سے پہلے دید اور چاند رات کے مضامین اچھے لگے

عید کے شمارے کے یہ چند خصوصی مضامین رسالے کی جان کہے جاسکتے ہیں۔ اسی طرح کشمکش چوڑیوں کی جھنکار اب بھی کانوں میں گونجتی ہے حالانکہ عید گزر چکی تھی اور ہم اب عید طین پارٹیوں سے بھی فارغ ہو چکے۔ دل چاہتا ہے کہ شاندار ریسیپیز کو بار بار پڑھیں اور تبھی کرکچر فی ڈشز بنائیں۔

آپ کو عید مبارک ہو

دراصل دیر ہو گئی یہ خط ہمیں پچھلے مہینے لکھنا چاہئے تھا۔ اب گھر مندی ہو رہی ہے کہ آپ نے تو ہم تارکین کو ہر دوسرے صفحے پر عیدی دی ہے مگر ہم آپ کو ہر وقت عید کی مبارکباد بھی نہ دے سکے۔ اس ماہ کے خاص مضامین میں مہندی والے صفحات گزشتہ شماروں سے بہتر آئے ہیں۔ دوسرے دو فوڈ میگزینز بھی نظر سے گزرے مگر سچی بات ہے لطف نہیں آیا۔ ڈالڈاکا دسترخوان اپنی روایت اور جدت آمیز تخیل کے ساتھ اس مرتبہ بھی ممتاز رہا۔

چکن کھاؤ سے اور فیش ایوا کا ڈوسا لسا بہتر رہے

بیہودوں ڈشز پاکستان میں بہت مرغوب سمجھی جانے لگی ہیں اور ریستوران میں کھاؤ تو مہنگی پڑتی ہیں۔ ہم آپ کا شکریہ ادا کرتے ہیں کہ آپ نے بہت مناسب طریقے سے ان ڈشز کی تریک شائع کر دیں۔ اس بار عید کی ایک دعوت میں چکن کھاؤ سے سیو میں شامل تھا اور دل خوش ہو گیا کہ میزبان خاتون نے فخر سے ڈالڈاکا دسترخوان میں شائع ہونے والی ترکیب کا حوالہ دیا۔ آئندہ بھی ایسی اچھی تریک شائع کرتی رہتے گا۔ قرۃ العین... ٹنڈا آدم

عید کا جوڑا بہت بھایا

پہلی مرتبہ کسی اردو کے جریدے میں ماڈرن اسٹائل کے فیشن اور رجحان سے متعلق عید کے جوڑے کی تفصیل شائع کی گئی۔ آپ سے التماس ہے کہ ہر سیزن میں بدلتے ہوئے فیشن سے متعلق ایک صفحہ مخصوص کر دیا کریں تاکہ

اہم اپنی واڈر ب Update کر لیا کریں۔ اسی طرح چوڑی اور جوتوں سے متعلق بھی آپ اچھے معلوماتی مضامین شائع کرتے ہیں اس کے لئے ہم کو بہت مبارکباد! اصل میں یہی چند چیزیں ہوتی ہیں جنہیں جاننا ہمارے لئے اہمیت رکھتا ہے۔

شیر خاص اور شمارہ بھی خاص

سورج کی تہناتی کرنوں کے رنگ اور خوبصورت ڈیزائن سے مربع یہ رسالہ دیگر رسالوں کے جھرمٹ میں پہچانا ہی نہ گیا۔ اخبار والے نے ہماری رہنمائی کی کہ یہی تو ہے آپ کا پسندیدہ ڈالڈاکا دسترخوان! اسے کیوں نہیں لے رہیں اصل میں آپ نے کبھی ایسے رنگوں سے آراستہ ناکل شائع نہیں کئے تھے۔ رسالہ پڑھا تو قیمت وصول ہو گئی۔ شیر خاص کی تصویر دیکھ کر منہ میں پانی بھرا آیا اور جب ہم نے آپ کی نقل کرنا چاہی تو رنگ تو ایسا نہ آیا۔ ذائقے میں گھردلوں کو بہت بھائی۔ دیگر ریسیپیز میں چکن ننگہ پائی اور چکن کھاؤ سے اچھے لگے۔ آپ کا بے حد شکریہ۔

گو بھی کی ڈشز سمجھارا اور تندوری گو بھی لطف دے گئیں

میں اور میرا گھرانہ ہزیاں بہت شوق سے کھاتا ہے۔ آپ کے رسالے میں میزیوں کی بہت اچھی تریک شائع ہوتی ہیں۔ اس بار سمجھارا اور تندوری گو بھی ہمیں اچھی لگی۔ فوراً بنائی اور جھٹ پٹ ختم بھی ہو گئی۔ اسی طرح شاہی کڑاہی بہت مزے کی ڈش ہے۔ گھر کی چپاتیوں کے ساتھ بہت لطف دینے والی ڈشز ہیں۔

شاندار ریسیپیز اور اتنی ہی اعلیٰ عکاسی

میں بہت عرصے سے نوٹ کر رہی ہوں کہ اب رسالے میں قیمتی آسان اور اچھی ریسیپیز شائع ہونے لگی ہیں اتنی ہی محنت ان کی تصاویر اور عکاسی پر بھی کی جانے لگی ہے۔ خاص سویوں، شیر خاص، بیف اسٹراگونف اور چکن کھاؤ سے کی تصاویر بہت اعلیٰ انداز کی عکاسی کے ساتھ اور بھی جاذب نظر ہو گئی ہیں۔

گھر داری کے مضامین معلوماتی رہے

کھانے کی میز کی آرائش بہت حد تک تخلیقی اور فنی دیکھنی مہارتوں سے لیس ہوتی ہے اور ہر کوئی نیکل سیٹنگ نہیں کر سکتا۔ آپ نے بہت عمدگی سے سہولت آمیز سجاوٹ کرنا سکھائی۔ ویل ڈان ڈالڈاکا دسترخوان! مشورہ فاروقی... ملتان

سردرق بہتر ہو رہے ہیں

میں ڈالڈاکا دسترخوان گزشتہ چار برسوں سے لگا تار پڑھتی آ رہی ہوں۔ چند ماہ پیشتر آپ نے سردرق میں نمایاں تبدیلیاں کی ہیں جو بڑی سٹارکن ہیں۔ سردرق پر خاص الخاص مضامین کی موجودگی سے ہمیں فہرست سے پہلے ایک مختصر فہرست نظر آ جاتی ہے۔ آرائش کا انٹرویو ہوا کوئی خاص ریسیپی اب نہیں پورا میگزین الٹنا چاہتا تھا۔ عید والے شمارے کا سردرق بھی مہندی کے نیکل پونوں کی طرح سجا ہوا بھلا لگا۔

مٹھائیوں کے شائقین کی بہار آئی

عید کے خاص شمارے میں جہاں شیر خاص نے اپنا رنگ بھلیا تو وہیں عید کے آتے مٹھائی کی نئی ورائی کا تعارف بھی خوب بھلیا۔ سچی بات تو یہ ہے کہ دکانوں کے تعارف میں ڈالڈاکا دسترخوان باقی رسالوں سے سہقت لے جاتا ہے۔ اسی طرح مہندی کے گزیراٹوں پر بھی اچھی تحریر شائع کی گئی ہے۔

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوشش کے لئے تریک اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔



پاکستانی خواتین...

عہد ساز سیاسی رہنما

کورت اپنے ہر دوپ اور ہر رنگ میں کاٹتے کہتے ہیں۔ سوار ہے۔ چاہے وہ ہال، ہوٹل، مسجد، کن، ہوئی یا سیاسی رہنما۔ ہر شے اور تعلق کو بھاتی ہوئی گھڑی کی سوئچوں کی مانند سفر جاری رکھتی ہے۔

ایضاً کاسٹرا، مسٹر اور جیٹوں کا سفر کن کے لئے خود کو وقف کر دیتی ہے۔

ہوئیں۔ تحریک آزادی کے ابتدائی دور میں بی ام، بیگم مولانا محمد علی جوہر، بیگم حسرت موہانی وغیرہ ایسی خواتین ہیں جو کسی ادارے کی تعلیمی سند کے بغیر محض اپنی فہم و فراست، اعتماد، حب الوطنی، دور اندیشی کے تحت خواتین کے وسیع حلقے کی رہنمائی کرتی رہیں۔ ان کا مقابلہ شاید آج کی ڈگری یافتہ خواتین بھی نہ کر پائیں۔

ہے اور گھر کی صفائی ستھرائی، ملازم اگر ہیں تو ان سے کام لینے کے لئے احکامات اور بیرونی سرگرمیوں مثلاً اپنی ملازمت میں چند اہم فیصلے کرنے کے ساتھ ساتھ کچھ خواتین نے سیاسی رہنمائی اور عوامی خدمت کا بیڑا بھی اٹھایا۔ کچھ حادثاتی طور پر ایوان سیاست میں آئیں اور قابل ذکر سیاستدان بن کر تاریخ میں امر

ایک نامعلوم ادیب نے کبھی لکھا تھا کہ ”عورت کو آپ کیا سمجھتے ہیں یہ جتنے فیصلے ایک صبح میں کرتی ہے اتنے فیصلے سپریم کورٹ شاید تین برسوں میں کہیں کرتی ہو“ اور ذرا غور کیجئے تو صبح کا ناشتہ، دفتر یا اسکول جانے کی تیاری، کھانے میں کیا کچے گا؟ سبزی، گوشت یا مصالحوں میں کیا چیز کہاں سے لینی یا کتنی مقدار میں استعمال کرنی

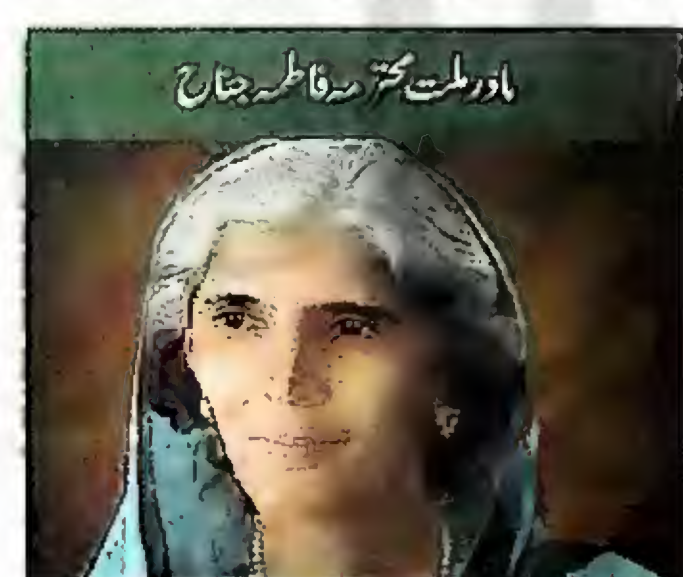
محترمہ بینظیر بھٹو



بیگم رعنا لیاقت علی خان



مادر ملت محترمہ فاطمہ جناح



پاکستان کی عہد ساز خواتین میں ایک اہم نام بے نظیر بھٹو کا بھی ہے جنہیں دنیا کی سب سے کم عمر اور دنیائے اسلام کی پہلی مسلمان خاتون وزیراعظم ہونے کا اعزاز حاصل ہوا۔

بے نظیر بھٹو نے اپنے والد کی قائم کردہ پیپلز پارٹی کے پلیٹ فارم سے اپنے والد ذوالفقار علی بھٹو کے مشن کو جاری رکھنے کے لئے سیاست میں قدم رکھا اور عوامی لیڈر کے طور پر پر عزم جدوجہد شروع کی۔ بے نظیر بھٹو نے مسلم دنیا میں دوبارہ وزیراعظم منتخب ہو کر اہم مقام حاصل کیا۔

اپنے ملک اور قوم کی خدمت کا جذبہ اپنی پوری آب و تاب سے جاری تھا کہ سفاک حملہ آوروں نے انہیں موت کے گھاٹ اتار دیا۔ اپنے نام کی طرح بے نظیر نے اپنی طرف منڈلاتے خطروں سے باخبر ہونے کے باوجود اپنی عوام کی محبت اور خدمت کرتے ہوئے 27 دسمبر 2007ء کو جام شہادت نوش کیا اور اس طرح پاکستان کی تاریخ ساز خاتون کا انتہائی اہم باب تمام ہوا۔

قیام پاکستان کے بعد خواتین کی بیداری اور خاندانوں کے استحکام کے لئے آل پاکستان دوسن ایسوسی ایشن یعنی APWA کا کردار اہم رہا۔ اپوا کی روح رواں اور بانی بیگم رعنا لیاقت علی کی فعال شخصیت نے خواتین کو آگے بڑھنے کا حوصلہ دیا۔ بھارت سے آنے والے مہاجرین کے لئے جولاہوں کی تعداد میں تھے۔ ان کی بحالی اور آمد کی۔ اپوا کی رضا کار خواتین اور لڑکیوں کو مہاجرین کی بحالی اور امداد کے لئے مصروف عمل کیا۔ ساتھ ہی بے شمار چھوٹے صنعتکاروں اور ہنرمندوں کی مالی امداد کر کے ان کو باعزت زندگی گزارنے کے مواقع فراہم کئے۔ انہیں پہلی مسلمان سفیر ہونے کا اعزاز بھی حاصل ہوا اور اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی کے 7 ویں اجلاس میں بحیثیت پہلی مسلم خاتون کے شرکت کا اعزاز بھی حاصل ہوا۔

آپ پہلی خاتون گورنر سندھ اور پہلی خاتون چانسلر (سندھ یونیورسٹی) بھی رہیں۔ انہوں نے قیام پاکستان کے بعد ہندوستان سے کوئی چیز پاکستان لانا گوارا نہیں کیا، بلکہ اپنی ذاتی کوٹھی بھی پاکستانی سفارتخانے کے لئے وقف کر دی۔

قائد اعظم محمد علی جناح کی ہمیشہ محترمہ فاطمہ جناح کا عالمی اور تاریخی کردار ناقابل فراموش ہے۔ برصغیر میں جب تحریک آزادی کی لہر زور پکڑ رہی تھی تو فاطمہ جناح نے نہ صرف مسلم خواتین میں سیاسی شعور بیدار کیا بلکہ انہیں سماجی اور سیاسی میدان میں بھی اپنے روشن خیالات سے مستفید کیا۔ بقول قائد اعظم ”میری بہن فاطمہ جناح میرے لئے مدد اور حوصلہ افزائی کا سرچشمہ ہے۔“ سیاسی کشمکش کے اس دور میں انہوں نے مسلم طالبات اور خواتین کی انجمن سازی کی۔ اپنے بھائی کے ساتھ مل کر جدوجہد آزادی میں حصہ لیا۔ ان کی شخصیت میں قائد اعظم کی مدبرانہ شخصیت کا عکس نظر آتا ہے۔

پاکستان کے عوام سے یہ ان کی محبت ہی تھی کہ جب پاکستان میں جنرل ایوب خان کا مارشل لا آیا اور اس کے بعد صدارتی انتخاب کا اعلان کیا گیا اور پھر 1964ء کے انتخابات میں ہزاروں دھاندلیوں کے باوجود فاطمہ جناح نے کراچی، ڈھاکہ اور چٹاگانگ میں صدر ایوب کو ہرا دیا۔ ضلعی کے باوجود ان کا دل کبھی خوفزدہ نہ ہوا۔ 9 جولائی 1968ء کو ان کا انتقال پاکستانی قوم کے لئے سانحے سے کم نہیں تھا۔

HERBAL Soaps

The power of Nature for **FACE** and **BODY**



English Neem Soap Bar with 'crushed neem leaves' is an all-season, all-purpose solution to skin problems, Itchiness, dryness & bacteria. It will help refresh and moisturize skin naturally while removing excessive oiliness.

The natural goodness of Neem and Glycerin gently cleanses, refreshes and moisturize for healthier, smoother & clear skin.

IN SUMMERS, RELIEFS FROM PRICKLY HEAT
IN WINTERS, PREVENTS DRYNESS.

ہم ناموس و فانی بنائیں گے

پاکستان کی ترقی اور نسلیں کی تربیت کا دار و مدار خواتین پر ہوتا ہے۔ قائد اعظم نے قومی ترقی کے دھارے میں خواتین کی شمولیت کا اعتراف بھی کیا تھا اور مطالبہ بھی، تحریک پاکستان اور بعد میں استحکام پاکستان میں حصہ لینے والی پاکستانی خواتین کی بڑی تعداد زندگی اور ترقی کے دھارے میں شامل ہیں۔ ڈاکٹر شہناز کے یوم آزادی کے اس خاص شمارے میں ان 14 خواتین کا مختصر اعتراف پیش کیا جا رہا ہے جو اپنے اپنے شعبوں میں ریاضت کر کے اپنی پہچان بنا رہی ہیں۔ جو پاکستان کا فخر ہیں اور جن پر بحیثیت پاکستانی ہمیں اعتبار کرنا آیا۔ یہی چہرے ہمیں آئندہ کے روشن خواب دکھا رہے ہیں۔

بیگم اختر ریاض الدین (سماجی کارکن)



1967ء یعنی 48 برس

پہلے آپ نے کراچی،

اسلام آباد اور سندھ کے

دیہی علاقوں میں بہبود

فاؤنڈیشن کی بنیاد رکھی

تھی۔ شروع میں یہ تنظیم

65ء کی پاک بھارت

جنگ کے متاثرین کی

فلاح و بہبود کے لئے مختلف امور پر کام کر رہی تھی۔ آج کل کم آمدنی والے

طبقوں میں اپنی مدد آپ کے تحت آمدنی میں اضافے، ناخواندہ خواتین اور

اسکول نہ جانے والے بچوں کی مالی اعانت کے لئے مختلف اسکیموں پر کام

کر رہی ہے۔ پاکستان کی کئی ماہرین تعلیم خواتین اس تنظیم کے قائم کردہ

اسکولوں میں جاکے بارگاہی درس و تدریس کا تعاون کر رہی ہیں۔ بہبود

فاؤنڈیشن کے۔ ان کی کوششوں کے مرکز میں بھی بنا اجرت کے ہزاروں بچیوں

اور خواتین کے لئے پیشہ وارانہ تربیت کا انتظام کیا جاتا ہے بیگم اختر ریاض الدین کی

روز شینہ خدمت کا ثبوت ہے۔

ڈاکٹر گل شہناز (محقق)



ڈاکٹر گل شہناز کا نام دنیا

بھر سے منتخب ہونے والی

ان 15 خواتین کی فہرست

میں شامل ہے جنہوں

سائنسی خدمات کے

اعتراف میں یونائیٹڈ

نیشنز نے UNESCO

تے فیوژن 2014

سے نوازا گیا۔ انہیں ایوارڈ ایسوسی ایشن برائے ترقیاتی تحقیق کے لئے دیا گیا۔ ریاضی

بنیادی ہے جس سے دنیا بھر میں سالانہ 20 ہزار اساتذہ ہوتی ہیں۔ پاکستان میں

لیشیا نیاسز کے 5 ہزار کیسز رپورٹ ہوئے۔ ڈاکٹر شہناز کے کام کا اہم مقصد دنیا

بھر میں لیشیا نیاسز سے متاثرہ سریشوں کی زندگی میں اضافہ کرنا ہے۔ آپ کا تعلق

تین روشن مثال بچیاں، اپنی اپنی جہتوں میں خاص نام

ارفع کریم رندھاوا

ارفع کریم رندھاوا (ماہر آبی ٹی) کو 2005ء میں کمپیوٹر کی دنیا میں عالمی

کارکردگی دکھانے پر کمپیوٹر کے خالق Bill Gates نے سراہا۔ ایوارڈ دیا مگر

بد قسمتی سے اس ذہین و فطین بچی نے ابتدائی مختصر عمر پائی اور 22

دسمبر 2011ء میں خالق حقیق سے جالی مگر جاتے جاتے دنیا پر پاکستان کی

عظمیٰ فنی استعداد کی دھاک بٹھا گئی۔

ملالہ یوسف زئی

نومر صاحب کتاب اور نوبل انعام یافتہ ملالہ یوسف زئی اب کسی تعارف کی محتاج

نہیں رہی۔ آنے والے دنوں میں بھی پاکستانی خواتین کی توقع ہے کہ وہ جہاں

بھی رہے گی ظلم کی شمع بجائے رکھے گی اور اپنے وطن کا نام روشن کرے گی۔

آسیہ عارف

اپنی جہت میں ایک خاص نام ہے جس کی عمر اب 9 برس ہے مگر 7 برس کی

عمر میں اس نے عربی زبان پر عبور حاصل کیا۔ قطر میں مجمع اللفظ العربیہ

میں عربی مقالہ پیش کیا۔ وہ 10 منٹ میں 200 اشعار فی الہدیہ سنا سکتی

ہے۔ جس میں دور نبوی کے شہرہ آفاق شاعر حسان بن ثابت سے لے کر

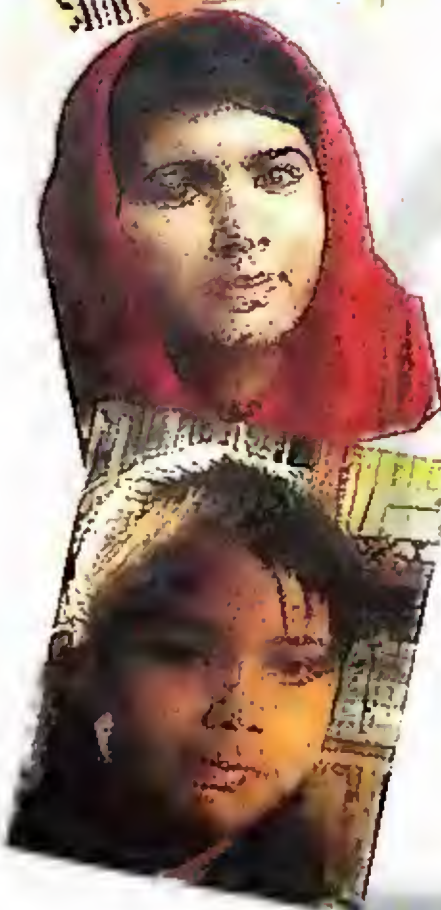
حضرت امام شافعی تک شعراء کا کام شامل ہے۔ آسیہ نے 6 برس کی عمر

میں قرآن مجید حفظ کر لیا تھا۔ اسے متعدد عرب ماہر تعلیم، سفیروں، امام

کے مکرمہ اور عرب محققین سے ملنے کا اعزاز حاصل۔ وہ پاکستان میں عالمی

مبلغ مولانا طارق جمیل اور مفسر قرآن مولانا اسلم شیخ پوری نے بھی اسے

پاکستان کا فخر قرار دیا ہے۔



کے مشہور آرمینا ایوارڈ کی تقریب کی میزبانی بھی کر چکی ہیں۔ برطانیہ میں انٹرنیشنل پبلک اسپیکنگ چیمپئن شپ بھی اپنے نام کر چکی ہیں۔ بھارت کی ٹی وی اکیڈمی کی جانب سے GR8 ایوارڈ بھی ان کے حصے میں آیا۔ یہ ایوارڈ ان خواتین کو دیا جاتا ہے جنہوں نے اپنے صلاحیتوں اور خدمات کے باعث اپنے آپ کو منوایا ہو۔

عاصمہ جہانگیر (قانون دان)

قانون دان اور انسانی حقوق کی سرگرم رکن عاصمہ جہانگیر کو سوڈن میں Right Livelihood Award سے نوازا گیا۔ انہیں یہ ایوارڈ ایشیائی انسانی حقوق کمیشن کے

سربراہان کے ساتھ مشترکہ طور پر دیا گیا۔ عاصمہ جہانگیر کہتی ہیں کہ ”ہمارا یہ ایوارڈ ہر اس پاکستانی عورت کا ہے جو سنگین حالات میں گھروں سے نکل کر



خاندانوں کو Support کرتی ہیں اور ان سب انسانی حقوق کے کارکنوں کے لئے ہے جو ہمارے ساتھ ہیں یا وہ جو ہمیں چھوڑ گئے ہیں لیکن زندگی بھر انہوں نے پاکستان میں جمہوری اور انسانی حقوق کے لئے جدوجہد کی ہے۔“

عائشہ ارشد میاں (ماہر نفسیات)



آپ نے آغا خان یونیورسٹی سے ایم بی بی ایس کیا اور Texas سے بچوں اور بالغ افراد کی نفسیات میں تحقیق کی اور Baylor کالج ہوسٹن میں سات برس تک پریکٹس جاری رکھی۔ آپ آغا خان یونیورسٹی اسپتال کراچی میں سائیکلٹری ڈیپارٹمنٹ کی چیئر پرسن ہیں اور ایسوسی ایٹ پروفیسر کی حیثیت سے وابستہ ہیں۔ آپ پاکستان کے ہر بچے کو ذہنی طور پر صحت مند اور توانا دیکھنا چاہتی ہیں۔ وہ کہتی ہیں ”اگر پاکستانی بچوں کا خیال دکھا جائے تو صحت مند نسل پروان چڑھے گی، پھر کوئی وجہ نہیں رہتی کہ ہم اپنے بچوں کو بیمار یا دوسری کسی قوم سے پیچھے کھڑا دیکھیں۔“

نسرین عسکری (ڈائریکٹر موہتہ پبلس میوزیم)

پاکستان کی تاریخ، ثقافت، اقدار اور تہذیب سے گہری دلچسپی رکھنے والی اس شخصیت نے محترمہ فاطمہ جناح کی رہائش موہتہ پبلس کو تو قی عجائب گھر میں تبدیل کیا۔ 1975ء سے وہ فنون لطیفہ کی آبیاری کر رہی ہیں۔ اس سے پہلے

اور ادبی کس موضوع پر یہاں کتب کی اشاعت نہیں ہوتی۔ پچھلے 150 برسوں میں یہ پہلی پاکستانی خاتون ہیں جو اور سیز انویسٹرز جیمز آف کامرس اینڈ انڈسٹری کی صدر منتخب ہوئیں۔ انہیں ملکہ برطانیہ نے OBE ایوارڈ دیا۔ یہ ایوارڈ تعلیم، حقوق نسواں اور انٹیلو پاکستان ریلیشنز میں اعلیٰ خدمات انجام دینے پر دیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ حکومت فرانس نے انہیں فنون لطیفہ اور ادب کے فروغ کے لئے نمایاں خدمات انجام دینے پر سرکاری ایوارڈ دیا۔

عبد حاضر کی نمائندہ شاعرہ ادا جعفری



ادا جعفری کا اصل نام عزیز جہاں اور تخلص ادا ہے وہ 22 اگست 1924ء کو بدایوں میں پیدا ہوئیں ان کی خن آرائی کا آغاز دوسری جنگ عظیم اور برصغیر ہندو پاک کی تحریک آزادی کے پر آشوب زمانے میں ہوا۔ ابتداء میں وہ ادا بدایونی کے نام سے شعر کہتی تھیں۔ ادا کا پہلا مجموعہ ”میں ساز و صوفیاتی رہی“ 1950ء میں شائع ہوا اور دوسرا مجموعہ شہر درد شائع ہوا جس پر انہیں آدنی ادبی ایوارڈ ملا۔ 1962ء میں تیسرا مجموعہ ”غزلاں تم تو واقف ہو“ طبع ہوا اس کے بعد 1982ء میں ”ساز و صوفیاتی بہانہ ہے“ شائع ہوا اور 2002ء میں کلیات ”موسم موسم“ کے نام سے شائع ہو گیا۔ 2015ء میں یہ نرم گفتار اور دھمے لہجے میں شعر کہنے والی ادا جعفری انتقال کر گئیں۔

سدرہ اقبال (میزبان)



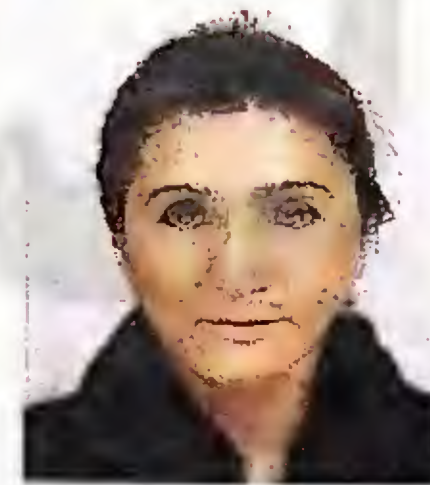
گریٹ خواتین ایوارڈ 2014ء کے لئے پہلی بار ایک پاکستانی خاتون، صفائی سدرہ اقبال کو ان کی صلاحیتوں کی بنیاد پر ایوارڈ سے نوازا گیا۔ بھارتی ٹی وی اکیڈمی کی جانب سے یہ ایوارڈ مشرق وسطیٰ سے تعلق رکھنے والی 16 خواتین کو دیا گیا تھا۔ سدرہ اقبال نے پاکستان ٹیلی ویژن سمیت دیگر ٹیلی ویژن پر بھی کئی پروگراموں کی میزبانی کی۔ وہ 2012ء میں سنگاپور میں ہونے والے پڑوسی ملک

تارا عذرا داؤد (واؤڈ کیپٹل مینجمنٹ لمیٹڈ)



2007ء میں لیڈرز فنڈ شروع کرنے والی تارا عذرا داؤد نے خواتین میں چھوٹے اور بڑے کاروبار کے لئے محفوظ سرمایہ کاری کی مہم کا آغاز کیا۔ جس کے مالیاتی امور میں ماہرین معیشت کے مشوروں اور تجاویز پر باقاعدہ پینل قائم کیا گیا ہے۔ اپنی مدد آپ کرتے ہوئے سرمایہ کاری کے رجحان کو فروغ دینے کی یہ روایت واؤڈ کیپٹل مینجمنٹ لمیٹڈ کے سینئر تے خوش اسلوبی سے جاری ہے۔ پاکستانی خواتین کی معیشت کی بہتری میں تارا عذرا داؤد متاثر کن ہی نہیں رجحان ساز کردار ادا کر رہی ہیں۔

رونق لاکھانی (امداد باہمی اور سماجی بھلائی کی تنظیم کی)



بانی رکن خاتون آپ آپٹکل آپٹکس انسٹی ٹیوٹ کی روح رواں ہیں۔ معذور افراد کی کھیلوں کی سرگرمیوں کو اندرون پاکستان اور بیرونی مقابلوں میں نہایت منظم انداز میں جاری رکھے ہوئے ہیں اور خوشی و حیرت کا امر یہ ہے کہ گذشتہ کئی برسوں سے آپٹکل افراد اور بچے بیرون ملک متعدد ٹورنامنٹس جیت کر آرہے ہیں۔ اس ضمن میں رونق لاکھانی کی سماجی بھلائی کی اس تنظیم سے وابستگی پاکستان کے کھلاڑیوں کا مورال بلند کر رہی ہے۔

ایمنہ سید



آکسفورڈ یونیورسٹی پریس (پاکستان) اور لٹرچر فیسٹیول اس ہستی کے بغیر کامیابی کا سفر جاری نہیں رکھ سکتے۔ اس اشاعتی ادارے نے برصغیر ہندو پاک ہی نہیں مشرق وسطیٰ، ایشیائی مشرقی ممالک اور یورپ تک کے ادیبوں اور ماہرین تعلیم کی خدمات حاصل کر کے علم کی شمع روشن رکھی ہے۔ درسی، تدریسی، علمی، تاریخی

(امریکہ) سے ساؤتھ ایشین اسٹڈیز میں ماسٹرز کیا اور ایلیٹ نکل ہسٹری میں ڈاکٹریٹ کیا۔ آپ نیشنل کمیشن برائے خواتین کی چیئر پرسن بھی ہیں۔ آئن کلن فارمین کرکچن کالج لاہور میں درس و تدریس کے فرائض انجام دے رہی ہیں۔ آپ سماجی و تہذیبی انداز اور ثقافتوں سے متعلق درجنوں مقالات لکھ چکی ہیں بلاشبہ پاکستان کو ایسی ہی علمی شخصیتوں کی حدود درجہ ضرورت ہے۔

شمینہ بیگ (کوہ پیا)

پاکستانی خواتین میں شمینہ بیگ نے اپنے بھائی مرزا علی بیگ کے ساتھ مشترکہ طور پر کوہ پیا کی اپنی مثال قائم کی۔ ڈالڈا کا دست خوان کے ان صفحات میں ہم پہلے بھی شمینہ بیگ کی مہمانی سرگرمی کو سراہ چکے ہیں۔ حقیقتاً کوہ



پیا کی صنعت نازک کا کام نہیں تاہم خطرات سے کھیلنے کی قدرتی صلاحیت اور توانائی کا مظاہرہ کرنے والی اس ہستی کو آج کے دن خراج تحسین پیش کیا جانا چاہئے۔ پاکستانی نوجوانوں کے لئے شمینہ بیگ ایک روشن مثال ہے۔ جس کا نام کمیز بک آف ورلڈ میں درج ہونا چاہئے۔

ریحام خان (صحافی اور فلم پروڈیوسر)



آپ حالات حاضرہ کے پروگراموں سے دلچسپی نہ بھی رکھتے ہوں، اگر کرکٹ کے نامور ستارے عمران خان کو پسند کرتے ہوں تو ان خاتون کو بخوبی پہچان لیں گے۔ آپ نے خواتین نیوز اینکرز میں اپنے سیاسی تدبیر اور دھیسے لہجے سے علیحدہ شناخت پائی ہے۔ یہ اور بات ہے کہ عمران خان سے ان کی شادی کی خبر نے میڈیا سے عمران کے تعلقات بہتر بنائے ہیں۔ ریحام خان ان دنوں خیر بختو خوا کی Family Oriented فلم بن رہی ہیں جس میں اداکارہ تحریم فاروق مرکزی کردار ادا کر رہی ہیں۔ اگر یہ فلم کامیاب ہو جاتی ہے تو اس صورت میں ہماری فلمی صنعت کو ایک اور تخلیقی سوجھ بوجھ رکھنے والی بیدار مغز ڈائریکٹر مل جائے گی۔ خیال رہے کہ ماضی میں سنگیتا، صبیحہ سومارا اور شرمین عبید چنائے فلم انڈسٹری کو کامیاب فلمیں دے چکی ہیں۔

حجاب امتیاز علی (کلشن نگار خاتون)



خواتین کے حوالے سے اردو افسانہ نگاری اور شاعری کے عہد شباب میں جب صالحہ عابد حسین، رضیہ خاں، عصمت چغتائی، قرۃ العین حیدر، ادا جعفری، جلیلہ ہاشمی، واجدہ تجسم، رضیہ بٹ اور عفت موہانی کی فکری بصیرتیں بلند یوں کو چھو رہی تھیں تبھی انسانی دنیا کا ایک معتبر نام حجاب امتیاز علی بھی شہرتوں کو چھو رہا تھا۔ آپ نہ صرف لا جواب کلشن نگار تھیں بلکہ غیر منقسم ہندوستان کی پہلی خاتون پائلٹ بھی ہیں۔ حجاب کی شادی 1935ء میں ڈرامہ انارکلی کے مصنف امتیاز علی تاج سے ہوئی۔ حجاب کو اردو کے ساتھ ساتھ انگریزی زبان پر بھی عبور حاصل تھا۔ 1936ء میں انہوں نے نارڈن لاہور فلائنگ کلب سے ہوابازی کی سند حاصل کی اور برٹش گورنمنٹ کی پہلی خاتون پائلٹ کہلائیں۔ قرۃ العین حیدر نے حجاب امتیاز علی کے بارے میں لکھا ہے ”اردو کلشن میں حجاب کو دہائی اہمیت حاصل ہے جو عصمت چغتائی کو ملی اور یہ دونوں خواتین صاحب طرز اور منفرد افسانہ نگار تھیں۔ گو دونوں کے یہاں زندگی کے رویے ایک دوسرے سے مختلف اور متضاد تھے۔ ایک کے یہاں موتیا کی ٹہنی پر گانے والی کوئل کا ذکر ہے تو دوسری کے ہاتھ میں قلم کے ساتھ ساتھ درانتی اور ہتھوڑا بھی موجود ہے۔“

ڈاکٹر عارفہ سیدہ زہرہ



آپ لاہور یونیورسٹی آف مینجمنٹ سائنسز، نیشنل کالج آف آرٹس اور نیشنل اسکول آف پبلک پالیسی سے بطور فیکلٹی ممبر منسلک ہیں۔ آپ نے ہوائی

وو الیرٹ میوزیم لندن اور نیشنل میوزیم آف اسکاٹ لینڈ ایڈن برگ سے وابستہ رہیں۔ پاکستان آنے کے بعد انہوں نے پاکستان کی نیکسٹل اور مصوری کی روایت پر سیر حاصل کام



کیا۔ آپ نے سویتہ پولیس میں تالیف اور دوسرے خاندانوں کی ذاتی ملکیت میں رہنے والی تصاویر اور اشیاء کی نمائش منعقد کی۔ گندھارا آرٹ، جمیل نقش اور متعدد دوسرے سینئر مصوروں کی تصاویر کی نمائش کے ساتھ ساتھ جدید بنیادوں پر میوزیم ترتیب دیا جو تہذیبی اقدار اور پیچیدہ طبقات کے لئے کسی نعمت سے کم نہیں۔ فسرین عسکری کا کہنا ہے کہ ”مجھ ناچر سے جو بن چکا ہے میں پاکستان کی محبت کے اظہار کے لئے اس چھت کے نیچے ذخیرہ کر لیتی ہوں۔ یوم آزادی اور دوسرے قومی تہواروں پر آپ بھی میوزیم آئیے اپنے اسلاف کے کارناموں کی صوتی اور تمثیلی تصاویر دیکھئے اور خراج عقیدت پیش کیجئے قائد اعظم اور ان کے خاندان کو کہ جو سٹ کر ایک شاندار ریاست آپ کو دے گئے ہیں۔“

شرمین عبید چنائے (فلمی ہدایت کارہ اور صحافی)



آسکر ایوارڈ یافتہ شرمین سے اب پاکستانی بچے بھی بخوبی واقف ہیں۔ حال ہی میں ان کی پہلی اپنی میڈ فلم تین بہادر ریلیز ہو کر دھوم مچا چکی ہے۔ وہ کہتی ہیں ”میں نے تیزاب سے چھلنے والی عورتوں پر فلم بنائی تو اس میں جذبہ ترحم اور ترس کھانے کے مدد کرنے کا احساس اجاگر نہیں کیا تھا۔ اس وقت بھی میں نے ان تحریکات پر غور کرنے کی دعوت دی تھی جو ایسی خالمانہ اور انتقامی کارروائی پر مجبور کرتی ہیں۔ 3 بہادر میں بھی میں نے بچوں پر سرمایہ کاری کرنے کی ترغیب دی ہے تاکہ نوجوان بن کر انہیں نے والی نسل اچھی قائدانہ صلاحیتوں کی حامل ہو۔ خدا کا شکر ہے کہ پاکستانی بچوں نے میری کاوش کو پسند کیا اور انہیں بہادر بننے کے ساتھ ساتھ بڑھتے لگنے کی تحریک ملی، میرا خیال ہے کہ ہمیں عملی طور پر اس طرح جب الونگٹی کا اظہار کرنا چاہئے۔“



چلے سالہا سال
کارکردگی بے مثال

Fast
Electric
Geyser



Instant
Water
Heater



62% تک بجلی کی

- ملٹی فنکشن سیفٹی وال کے ساتھ
- ارتھ لیکج سرکٹ بریکر کے ساتھ
- بلیوڈائمنڈ انامل کوٹنگ ٹینک
- تھرمل کٹ آف سسٹم

80% تک گیس کی

اور فوری گرم پانی
2 سالہ گارنٹی کے ساتھ

Special Gas Geyser

60% تک گیس کی



کونیکل بفل

- اپورٹڈ اٹالین سائل تھر موٹیٹیٹ ڈبل سیفٹی کے ساتھ
- اپورٹڈ سٹیل لیس برزدریر پالانگ لائف جو گیس میں کفایت کرتا ہے
- اپورٹڈ ڈبل ایکشن سیفٹی فنکشن کے ساتھ
- 7 سالہ گارنٹی کے ساتھ



032 44-600-900 | www.canonappliances.com



تحریک آزادی کی کہانی

فن پاروں کی زبانی

69 ویں یوم آزادی کے موقع پر

”یادگار پاکستان“ میوزیم کی سیر کریں

وفاقی دارالحکومت اسلام آباد میں شکر پڑیاں کے مقام پر دلنریب یادگار پاکستان تعمیر کی گئی ہے۔ اس Pakistan Monument کے پہلو میں ایک میوزیم موجود ہے۔ نومبر 2010ء کو یہ میوزیم مجسموں کی شکل میں محفوظ کیا گیا تھا۔ جس میں ہزاروں افراد کو خراج عقیدت پیش کیا گیا جنہوں نے آزادی کی راویں اپنی جانوں کا نذرانہ پیش کیا۔

یادگار پاکستان میوزیم کو ملک کے دیگر عجائب گھروں کے مقابلے میں یہ خصوصیت حاصل ہے کہ یہاں وادی سندھ اور گندھارا تہذیبوں سے لے کر قیام پاکستان تک کی تاریخ کو مجسم کیا گیا ہے۔ اس میوزیم کی تکمیل میں وفاقی حکومت کی وزارت ثقافت کے ذیلی ادارے لوک ورثہ نے اہم کردار ادا کیا ہے۔

یہاں دو مختلف کمروں میں قائد اعظم محمد علی جناح اور شاعر مشرق علامہ اقبال کے بعض نوادرات محفوظ کئے گئے ہیں جن میں ان کے ذاتی استعمال کی اشیاء بھی رکھی گئی ہیں۔ لائبریری میں تاریخی خطوطے دیکھے جاسکتے ہیں اور پاکستان کے موضوع پر کتابوں کا ذخیرہ بھی موجود ہے۔

میوزیم کے تھیمز میں تاریخ پاکستان کے حوالے سے دستاویزی فلموں کی نمائش کی جاتی ہے۔ یہاں ایک مکمل آڈیو ویڈیو لیکشن موجود ہے۔ گراؤنڈ فلور کو قیام پاکستان کی تاریخ کے لئے مختص کیا گیا ہے جبکہ حصول آزادی کے بعد



ہونے والی ترقی کی جھلکیاں اوپری منزل پر دکھائی جاتی ہیں یعنی بالائی گیلری کو مختلف شعبوں میں تقسیم کیا گیا ہے جن میں کھیلوں، ثقافت، ترقی نسواں، اقلیتی امور، تفریحی و سماجی تلمیذ، صحت اور مسلح افواج سے متعلق بصری و صوتی مواد دکھا گیا ہے۔ یہاں مجسموں کے بجائے تصاویر اور ویڈیوز کے ذریعے ہونے والی ترقی کو موضوع بنایا گیا ہے۔

مجسموں کی ندرت کاری سحر انگیز ہے

میوزیم میں رکھے گئے جیسے ندرت فن اور مہارت و کاریگری کے بہترین



قائد اعظم، سردار عبدالرب نثر، لیاقت علی خان



حسرت موہانی اور انکی بیگم



لازراؤت مشین

نمونے کبے جاسکتے ہیں۔ بعض لائف سائز یعنی قد آدم مجسموں پر تو حقیقی ہونے کا گمان ہوتا ہے۔ یقیناً اس میوزیم کی تعمیر و تشکیل بہت سے فنکاروں کی شبانہ روز محنت کا ثمر ہے۔ بلاشبہ یادگار پاکستان میوزیم کو وفاقی دارالحکومت کے ان مقامات میں شامل کیا جاسکتا ہے جنہیں دیکھے بغیر اسلام آباد کی سیر کو نامکمل سمجھا جائے گا۔



محترمہ فاطمہ جناح اور قائد اعظم محمد علی جناح



مرحبا اسپنول میتونه تون به افغان



MARHABA LABORATORIES (PVT.) LTD.
 Marhaba Laboratories • UAN: 111-152-152 • www.marhaba.com.pk

www.Paksociety.com



تھر کا چوزہ اگھاس کا جھونپڑا

گریمپوں میں ٹھنڈا، سردیوں میں گرم

صوبہ سندھ میں ضلع تھر پارکر کی ثقافت دنیا میں اپنی مثال آپ ہے۔ یہاں تالین، کبل، کٹائی کے مکھ، شالیں، قدرتی اگھے والی سبزی کمبسی سیاح بخوشی ساتھ لے جاتے ہیں۔ تھری باشندوں کا رہن بہن بے حد منفرد ہے۔ یہاں بارشیں نہ ہونے کی وجہ سے یہ لوگ اپنا گھریا چھوڑ کر بیہی علاقوں میں منتقل ہو جاتے ہیں اور تھری جھونپڑیوں کو خالی چھوڑ کر چلے جاتے ہیں۔ یہ باشندے صحرا کے ٹیلوں پر اپنے گھر بناتے ہیں جن کو تھری زبان میں چوزہ کہا جاتا ہے۔

حکمت عملی اپنی زمین اور اساس سے تعلق بھی قائم کرتی ہے اور سندھی اپنی ثقافت کو خود سے کبھی علیحدہ نہیں کر سکتے۔ اس کی مثال ان کے گھروں میں تزئین و آرائش کے لئے استعمال ہونے والے سامان سے لگایا جاسکتا ہے مثلاً نہ تو وہ جھولا گھر میں رکھنا بھولتے ہیں نہ ہی بیڑھیاں، پٹکیاں، مخصوص برتن، کرسیاں میز، سندھی ٹوپیاں، اجرک پہننا اور آرائشی مقعد کے لئے استعمال کرنا بھولتے ہیں اور تو اور وہ تھر کا چوزہ بھی نہیں بھولتے کہ یہ جھونپڑا کبھی بچے سے کم تو نہیں۔

یہ۔ یاد رہے کہ تھر پارکر کے 80 فیصد دیہاتوں میں بجلی نہیں ہے اور بارشوں کے موسم میں جب تیز ہواؤں کے جھکڑ چلیں اور موسلا دھار بارش ہو تو RCC کی چھت بھی ٹپک سکتی ہے لیکن چوزے کی گھاس سے بنی چھت سے اندر رہنے والے لفظی محفوظ رہتے ہیں۔

تھری لوگ اپنے جانوروں کے لئے چوزے تعمیر کرتے ہیں تاہم ایک جھونپڑی سی چنگاری بھی گھاس میں آگ بھڑکا سکتی ہے اس صورتحال سے تھری باشندوں کو خاصا نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔

صحرائے تھر میں مون سون کی بارشوں میں گھومنے والے سیاح ان چوزوں کی بناوٹ کو دیکھ کر حیرت منگتے ہیں اور دستاویزی فلمیں بناتے ہیں۔ اہل سندھ ان چوزوں کا سیریل اور لکڑی تھر سے منگوا کر تھری کے کاریگر کی خدمات لے کر اپنے وسیع و عریض بنگلوں میں اپنی ثقافت کو سجاتے ہیں۔ آج کل بڑھتی ہوئی لوڈ شیڈنگ کی وجہ سے حیدر آباد، میر پور خاص، عمرکوٹ اور کراچی میں سندھی امراء اپنے گھروں میں چوزے تعمیر کراتے ہیں تاکہ بجلی جانے کی صورت میں کچھ دیر وہاں سکون سے رہ سکیں۔ گرمی سے محفوظ رہنے کے لئے یہ

کیا آپ یقین کریں گے کہ چوزے کی بناوٹ اور تزئین و آرائش میں متعدد سندھی امراء جن میں جوہجو، سنجو، راجھوں، شاکر اور میگو اڑ برادری کے افراد شامل ہیں۔ لاکھوں روپے خرچ کر کے اسے جدید اور خوبصورت شکل دیتے ہیں۔ ویسے تو عام تھری افراد بھی چوزہ بنانے کا سامان خریدتے ہوئے متروض ہو جاتے ہیں کیونکہ اس میں تھری قیمتی اور مشہور کبھت اور چندن کی لکڑی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ گھاس جس کو تھری زبان میں کھب کہتے ہیں، یہ سکھا کر چھت بنانے کے لئے استعمال ہوتی ہے اور گولائی میں تین سے چار فٹ دیواریں گارا ملا کر لکڑیوں کی باز سے منسلک کر کے تعمیر ہوتی ہے۔

تھر کا علاقہ اپریل سے جولائی تک سخت گرم رہتا ہے۔ ان مہینوں میں درجہ حرارت زیادہ سے زیادہ 41 سینٹی گریڈ اور کم سے کم 24 سینٹی گریڈ رہتا ہے جبکہ دسمبر سے فروری تک یہ درجہ حرارت زیادہ سے زیادہ 28 اور کم سے کم 9 سینٹی گریڈ رہتا ہے۔ تھر میں کتنی ہی گرمی پڑے، چوزے میں گرمی کا احساس نہیں ہوتا۔ یہ حیرت انگیز حد تک بغیر پنکھے کے ٹھنڈا اور قابل برداشت رہتا



BIO-AMLA

Shampoo

Pakistan's Largest Selling Herbal Shampoo

*Kion-kay hai
ballon
ka ma mila!*



لے بالوں کے ساتھ
هرمنزل کو پالنے کا اعتماد!

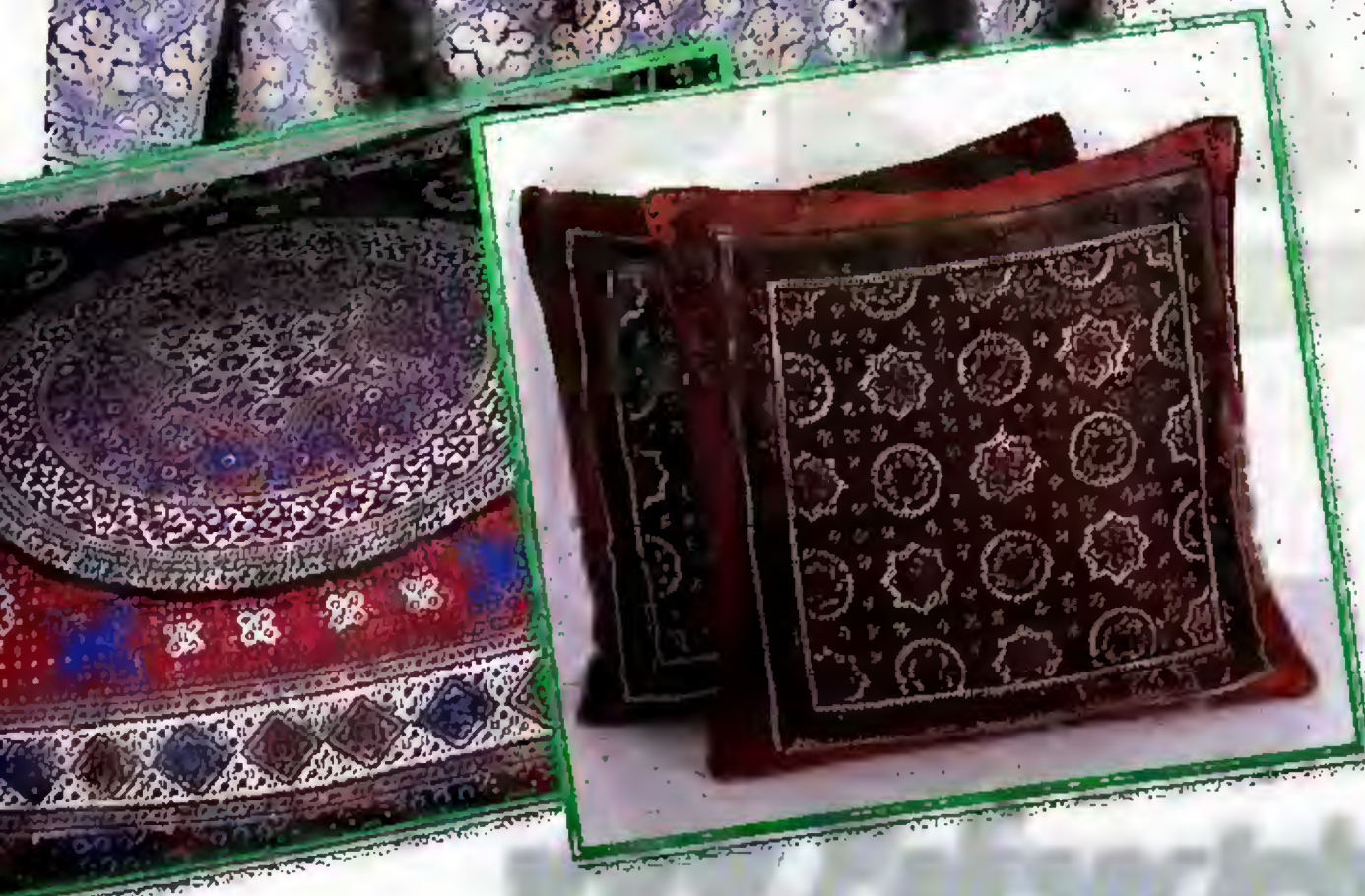
بایہ آملہ پھل آئلز، پیوں کے ساتھ میڈیٹرے پاس
آپ کے بالوں کو تیار ہے اپنی پچھلے زندگی میں اس سے وہ بال
میں بہت زیادہ لہنے اور لہنے اسی لیے
پاکستان کا برگزیدہ کرے لہے بالوں پہ فخر

سندھ کی ثقافت ”اجرک“

پانچ ہزار سال سے بھی زیادہ قدیم اجرک آج بھی شہول ہے

تمثیلہ زاہد

اجرک سندھ کی ثقافت میں اہم مقام رکھتی ہے۔ اس کی تاریخ 5 ہزار برس قدیم ہے۔ موہن جو دڑو سے ملنے والی اشیاء میں بادشاہ کے مجسمے بھی شامل ہیں جن کے خدوخال پر اجرک کے نقوش ثبت ہیں جس سے معلوم ہوتا ہے کہ اس زمانے میں بھی اجرک کا استعمال کیا جاتا تھا۔ یہ پانچ ہزار سال سے بھی زیادہ قدیم اور آج تک سندھ کے لوگوں میں مقبول و معروف ہے۔ کوئی تہوار بڑا شادی بیاہ کی تقریب بڑا مہمان مگنی یا غیر مگنی بڑا اجرک پیش کرنا سندھ کے لوگوں کی روایت کا حصہ رہی ہے۔ اجرک کو عربی زبان میں ”اندک“ کہا جاتا ہے۔ اس کا استعمال مختلف طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ اجرک کی پگ چادر اوڑھنے کی شال بیڈ شیٹ رومال کسٹمر کورڈ لمبوسات اور دوسری کئی اشیاء تیار کی جاتی ہیں۔ سندھ میں اجرک کے کئی کارخانے ہیں۔ آج کل نقلی اجرکس تیار کرنے کا رجحان بھی بڑھ رہا ہے۔ اصلی اجرک سازی کے ہنرمند اب خال خال ہی نظر آتے ہیں۔ حیدرآباد و حیدرآدم میں اجرکس تیار کرنے کے کئی ایسے کارخانے ہیں جن میں افرادی محنت کی بجائے مشینوں کے ذریعے ڈیزائننگ اور کلر پرنٹ کئے جاتے ہیں۔ نئی ٹیکنالوجی کے ذریعے اجرک تیار کرنے میں بھی جدت اختیار کی جا رہی ہے۔ اسے مزید خوشنما اور خوبصورت بنانے کی خاطر طرح طرح کے ڈیزائن تیار کئے جاتے ہیں۔ فیشن کا جدید رجحان اپنانے والی خواتین بھی اجرک کے لمبوسات تیار کرتی ہیں۔ آج کل اجرک سے بنے لمبوسات کی تیاری بالا کراچی حیدرآباد وغیرہ کے کارخانوں میں کی جاتی ہے۔ مختلف تقریبات میں خصوصاً سندھ کی خواتین میں اجرک کے لمبوسات ذوق و شوق سے پہنے جاتے ہیں۔ نقلی اجرکوں کی فروخت نے اجرک سازی کے ہنرمندوں کو تقریباً ختم کر دیا ہے۔ ان ہنرمندوں کو ختم ہونے سے بچانے کے لئے حکومتی سطح پر بہتر حکمت عملی کی ضرورت ہے۔ نسل و نسل یہ ہنرمند اپنی کاریگری منتقل کرتے آئے ہیں۔ آئندہ آنے والی نسلیں اس ہنر کو سیکھنے سے اس لئے بھی انکاری ہیں کہ ان کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی۔ ہاتھ سے تیار کی گئی اجرکوں کے مقابلے میں نقلی اجرکوں کی فروخت کم داموں میں کی جاتی ہے جس کی وجہ سے ان ہنرمندوں کی بنائی ہوئی اجرکوں کی طلب میں کمی آرہی ہے۔ یہ ماہر کارگر اب مجبور ہو کر آہستہ آہستہ دوسرے کام کر کے اپنے خاندانوں کے روزگار کے لئے کوشاں ہیں۔





Hair Removal
with Skin Whitening Agent
& Aloe Vera
Extracts

White Rose®

جلد اتنی سونف بیجے
کہ رات کو نہ اڑے!





پاکستانی ورثے کے خدو خال

ہماری دستکاریاں تخلیقی روایت کی نشانیاں

عہد حاضر اور خاص طور پر تیسری دنیا کے انسان کی یہ آرزو ہے کہ وہ ایک ایسی دنیا کو دیکھے جو چند قوموں کی مادی، تجارتی اور ایٹمی اجارہ داری سے آزاد ہو۔ جس میں رنگارنگ ثقافتیں امن و آشتی سے رہتی ہوں اور پرامن بقائے باہمی کے جذبوں سے سرشار ہوں۔



ہیں مثلاً وادی سندھ کی تہذیب چار ہزار سال پہلے عروج پر تھی۔ یہی دریائی نظام آج بھی سندھ کو جغرافیائی وحدت عطا کرتا ہے۔ ہمارا وطن ایک قدیم ثقافتی اور تجارتی سنگم یعنی ایران، افغانستان کے سطح مرتفع کے مشرقی دامن میں واقع ہے۔ بلوچستان کی پہاڑیوں کی سنگلاخ رکاوٹ عبور کر کے خیبر (پشاور) اور بولان (کوئٹہ) کے دروں کے ذریعے پاکستان کا اس سطح مرتفع سے تعلق قائم رہا ہے۔ ان کے اثرات ہمارے فنون پر دیکھے جاسکتے ہیں۔

ہمارے ذیلی فنون

عام طور پر لوگ نہیں جانتے کہ برصغیر کے فنون میں سب سے زیادہ جدت ذیلی فنون کے شعبوں میں ہوئی۔ یہ نقش و نگار وحاشات پر ہوں، لکڑی، مٹی، سنگ مرمر، شیشہ یا کپڑے پر۔ سب ہی میں مسلمان ہنرمندوں نے اپنا کمال آرائش میں دکھایا۔ ممتاز مغربی اسکالر Rojer Fry نے اپنی کتاب Vision and Design میں مسلمانوں کے سجادی نقوش کو ان الفاظ میں بیان کیا ہے۔

”مسلم فن کی ایک اہم خصوصیت پھولدار اور خطوط کی سجاوٹ ہے، چنانچہ آج سندھ کی سرزمین پر آئینہ جڑی، کشیدہ کاری سے مرصع ٹوپیاں اور روایتی اجرک ہمارا استقبال کرتی ہے۔ لکڑی کی کار و گج جیسا فن بلوچستان میں نظر

ثقافت (Culture) کی تعریف میں کہا گیا ہے کہ وہ زندگی کی روحانی، فکری، مذہبی اور اخلاقی قدروں کی مجسم تصویر کا نام ہے۔

پاکستانی کچھر کے خدو خال کو سنوارنے میں جہاں وارث شاہ، شاہ عبداللطیف بھٹائی، خواجہ غلام فرید، رحمان بابا، اقبال، فیض احمد فیض، حسام الدین ادریس، ہی دوسرے کا برین کا ہاتھ ہے وہاں اس کچھر کے رنگ و پے میں معین الدین چشتی، میر اور غالب کے اندکار بھی شامل ہیں۔ مگر چنانچہ خالق پاکستان کی سرزمین سے نہیں ہے ایسے ہی اہم اپنے کچھر پر تاج محل کے حسن اور لال قلعہ کے اثرات بھی محسوس کرتے ہیں۔ اسی طرح ہمارے شعر و ادب اور ذوق جمالیات کو سنوارنے میں حافظ، سعدی اور دی نے جو کردار ادا کیا ہے اس سے بھی کون انکاری ہوگا؟ غرضیکہ ہماری ثقافت کی جڑیں اپنی آفاقیت کے باوجود اس دھرتی میں پیوست ہیں جس پر ہم رہتے ہیں۔

14 اگست 1947ء میں پاکستان دنیا کی ایک اہم مسلم ریاست کی شکل میں قائم ہوا۔ ہر پاکستانی کے لئے فخر کی بات ہے کہ اس کا ملک پہلے ایک قبل از تاریخ شاندار تہذیب کا مرکز تھا اور تاریخ کے ابتدائی زمانے میں مختلف فنون کو پروان چڑھایا۔ جن میں مشرقی اور مغربی تصورات کا عمدہ امتزاج ہے۔ اس کے بعد ہنر کاروں نے مزید زندہ دل ہنرمندی پیدا کی۔ پاکستان کی تمام زبانوں اور صوبوں میں ایک مشترک روحانی اور ثقافتی ذخیرے کی جھلکیاں دیکھی جاسکتی



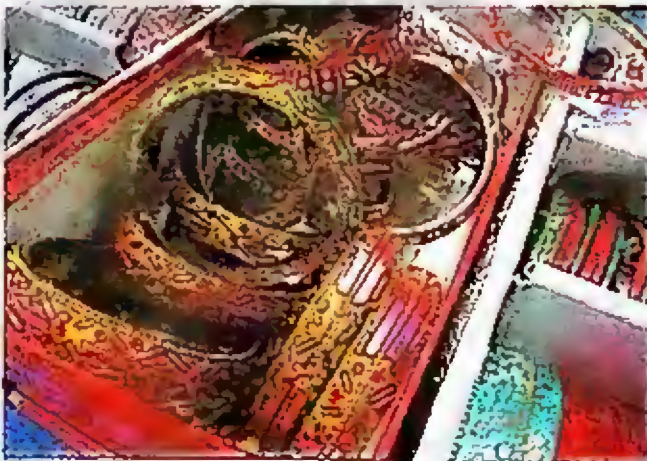
چند دن باد، پنجگل، زری، نوشیشہ، شیراز اور جوک مقبول ہیں۔ یہ کشیدہ کاری لباس کے علاوہ گھریلو استعمال کی اشیاء میں تالین بانی تک نظر آتی ہے۔ غرضیکہ ان دستکاروں سے بلوچستان کی خوبصورت ثقافت اور روایتوں کی جھلک نمایاں ہوتی ہے۔

بلوچستان، سنگ مرمر کے دستکاروں کا مرکز



یہاں سنگ مرمر نہایت اعلیٰ قسم کا دستیاب ہوتا ہے جسے کارکن اپنے ہاتھوں سے تراش کر اس پر نقش و نگار بناتے ہیں اور استعمال کی مختلف اشیاء میں انیش فرے، فرنیچر، آرائشی اشیاء میں خاص درائی دیکھنے کو ملتی ہے۔

دھاتی زیورات



چاندی، تانبے، کانسی اور دوسری دھاتوں سے بنائے جانے والے زیورات ملکی اور غیر ملکی خواتین کی توجہ کا مرکز ہوتے ہیں اور کیوں نہ ہو بلوچی جھمکے اور کڑے منفرد ہنر سے آراستہ جو ہوتے ہیں۔

دستی کھڈیوں کے شاہکار

ان Hand Looms پر بنائی جانے والی دریاں، کبیل، سوتی اور ادنی کپڑا، شالیں اور دیگر اشیاء آج بھی پسند کی جاتی ہیں۔ ان چھوٹی مشینوں پر بنائی جانے والی اشیاء شاندار کشیدہ کاری کا مرتع ہوتی ہیں۔ اگر افرادی قوت کو منظم کیا جائے اور دستکاروں کو مناسب معاوضے کی شکل میں رہنمائی فراہم کی جائے تو پاکستان کثیر زرمبادلہ حاصل کر سکتا ہے۔

پنجاب کی کاشی کاری، ہماری میراث کی دلکشی

ٹیلے اور فیروزہ رنگ کے علاوہ کھلتے ہوئے پیلے اور گہرے زردی مائل رنگوں میں بنائے جانے والے برتن جنوبی پنجاب اور سندھ میں دیکھے جاسکتے ہیں۔ ملتان کے مودیانے کرام کے روحانی تعلق کی مہک ان میں بسی ہوئی ہے۔

آتا ہے وہ دوسرے حصوں میں ایسی کشش نہیں رکھتا۔

پنجاب کے رنگارنگ کشیدہ کاری کے حیرت انگیز نمونے جن میں پھولوں کی کشیدہ کاری کرتے وقت فنکار کپڑے یا دھات پر اپنی ریاضت کی دھاک بٹھا دیتا ہے۔ پنجاب کے مختلف خطوں میں کڑھائیوں کی متعدد اقسام نظر آتی ہیں۔ یہ ہنرکار بڑی نزاکت کا احساس کر کے پھولوں کو اس کی جزئیات سمیت کاڑھتے ہیں۔

سندھ کی چار سوتی کڑھائی



چار سوت یعنی چار خانہ دار چار سوتی کپڑا دل موہنے والے ڈیزائنوں میں ماہر ہیں۔ مغرب میں اس فن کو کراس اسٹچ (Cross Stitch) پٹرن کہا جاتا ہے تمام جغرافیائی حدود پار کر کے یہ فن ہماری ثقافت کا بھی حصہ بن چکا ہے۔ چار سوتی جیسا کہ نام سے ظاہر ہے مخصوص قسم کے کپڑے پر کی جانے والی کڑھائی ہے۔ اس ہمہ صفت کڑھائی کو ہم چاہیں تو روایتی پھولوں اور پتوں سے لیس کریں۔ جیومیٹرک اقلیدی یا روایتی انداز کی کشیدہ کاری کی جائے یہ نہایت جاذب نظر محسوس ہوتے ہیں۔

رلی

وادی سندھ کی مخصوص معاشرت اور ریتوں میں ڈھلی رلی اصل میں یہ لفظ ”رالاٹا“ سے اخذ ہوا۔ جس کے معنی ہیں جوڑنا اور منسلک کرنا۔ بنیادی طور پر جیومیٹرک پٹرن کی مطابق مختلف رنگوں کے کپڑوں کے ٹکڑوں کو جوڑ کر نفیس شکل میں چادر تیار کی جاتی ہے۔ رلی کی تاریخ کم و بیش 3 ہزار برس پرانی ہے مگر آج بھی اہل سندھ اس طور کی کڑھائی کو بے حد پسند کرتے ہیں۔

بلوچستان کی خاص دستکاری ”کشیدہ کاری“

یہ کشیدہ کاری کپڑے کے علاوہ چمڑے پر بھی کی جاتی ہے۔ چمڑے پر کی جانے والی کشیدہ کاری کو ”چکان“ کہتے ہیں۔ یہ چھوٹے سے اوزار کٹڈی کے ساتھ کی جاتی ہے۔ اس میں کھلتے ہوئے ریشتی دھاگوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جن چیزوں پر یہ دستکاری کی جاتی ہے ان میں مردانہ اور زنانہ چپلیں، خواتین کے پرمرز، ٹیک کوڑز اور مختلف چیزوں کے غلاف بھی شامل ہیں۔ کپڑے پر ہونے والی کشیدہ کاری کو ”روچ“ کہتے ہیں۔

حیرت کی بات یہ ہے کہ ہنرکار خواتین پٹنل یا چاک کی مدد سے نہ لکیریں لگاتی ہیں اور نہ ہی ڈیزائن چھاپتی ہیں اور انداز سے ڈیزائن تخلیق کر لیتی ہیں۔ یہ کام سبک اور ادنی دونوں کپڑوں پر کیا جاتا ہے۔ خاص دستکاریوں میں تارو،

ادھر سندھ کے تھرپور، بلالہ اور حیدر آباد میں کاشی کاری سے آراستہ ہماری میراث میں تھوڑی بہت جدیدیت کا احراج بھی نظر آنے لگا ہے۔ کسی زمانے میں میراکس، بکڑی کا کام، پرچنگ، اجڑک اور سوسی کی روایتی اشکال نظر آتی ہیں مگر اب کالج آف ڈیزائن بلا میں زیر تعلیم طلباء برتنوں کی بیست کی شکل میں کچھ نئے تجربے کر رہے ہیں بقدا اب قدیم کھبادوں کے ساتھ ساتھ کوزہ گردوں اور برتن سازی کے فن میں تاک افراد ہماری میراث کی دلکشی میں اضافہ کر رہے ہیں۔

ملتان، بہاولپور کی چکن کاری

آپ پنجاب کے خطوں کی مقبول دستکاری شیڈ وورک سے واقف ہوں گے۔ سوتی، ریشمی اور کھدر کے میٹریل پر بھی چکن کاری کے چھوٹے چھوٹے پھول ہم رنگ اور متضاد رنگوں کے دھاگوں سے بنے نہایت جاذب نظر ہوتے ہیں۔ اسی طرح اٹلے ٹانگوں اور مچھلی ٹانگے سے بنے خواتین کے لباس کو پورے پاکستان میں بے پناہ پسند کیا جاتا ہے۔



ڈالدا کنولا آئل

ضروری فیٹی ایسیڈز اور وٹامن پاور کے ساتھ

کنولا آئل میں شامل اضافی وٹامن A، D اور E بھی بہتر صحت اور جسامتی نشوونما کے لئے نمایاں اہمیت کے حامل قرار دیئے جاتے ہیں۔ وٹامن A، Epithelial cells اور Mucosal Tissue کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔ ہڈیوں کی نشوونما اور خون کے سرخ ذرات کی پیداوار میں موثر کردار ادا کرتا ہے۔ اسی طرح بیٹائی کے لئے اس کی افادیت بھی مقدم قرار دی جاتی ہے۔ وٹامن D کلسیم اور فاسفورس کے جذبہ کی شرح کو بہتر بنانے اور دانتوں اور ہڈیوں کی نشوونما اور ان کو مضبوط بنانے کے لئے ضروری ہے۔ اوسٹیوپوروسس یعنی ہڈیوں کے پھربھرے پن اور اوسٹیومیسلا کا یعنی ہڈیوں کے نرم پڑ جانے جیسی تکالیف سے محفوظ رکھنا ہے۔ فضائی آلودگی، ایسے کمروں میں طویل وقت گزارنا جہاں صحت کی روشنی کا گزرنہ ہو خصوصاً بڑے شہروں میں جہاں عمارتوں کی کثرت کی وجہ سے اکثر مقامات پر دھوپ کا گزرنہ نہیں ہوتا، وٹامن D کی قلت کے نمایاں اسباب شمار کئے جاتے ہیں۔ لہذا ہماری خوراک میں اس کی مناسب مقدار کا ہونا ضروری ہے۔ وٹامن E خون کی تالیوں کی صحت، یادداشت اور دماغ کی کارکردگی کو بہتر بنانے جلد کو دھوپ کے مضر اثرات سے بچانے کے لئے موثر ہے۔ وہ افراد جن کی عمر پچاس برس سے زیادہ ہے یا گہری گندی رنگت کے حامل ہوں یا پھر وزن کی زیادتی اور جگر کے امراض میں مبتلا افراد وٹامن D کی قلت کا شکار ہوتے ہیں۔ اسی طرح ایسے لوگ جو دودھ یا اس سے تیار کی گئی اشیاء کا استعمال نہیں کرتے ان میں اس ضروری وٹامن کی کمی دیکھی جاسکتی ہے۔ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت مستحکم بنانے اور زندگی کے چیلنجز کا کامیابی کے ساتھ سامنا کرنے کے لئے ڈالدا کنولا آئل بہترین انتخاب ہے تاکہ آپ رہیں اور اس سے آگے، بہت آگے۔



محت کے بغیر ان لہاف کا حصول ممکن نہیں۔ یہ وہ بچائی ہے جس کا شعور بچوں، بڑوں سب میں اجاگر ہو چکا ہے۔ جسے دیکھتے وقت کی رفتار سے آگے نکل جانے کی جستجو میں محفوظ نظر آتا ہے۔ یہ وہی نہ صرف خوش آئند ہیں بلکہ وقت کی اہم ترین ضرورت بھی۔ مصروفیات کی کثرت اور وقت کی کمی ہر عمر، شعبہ اور طبقہ سے تعلق رکھنے والے افراد کا مسئلہ ہے اور اس کا پہلا اثر ہماری انفریواری زندگی پر پڑتا ہے۔ کھانے کی مقدار، معیار اور اسی طرح آرام کے اوقات میں عدم توازن اور بے توجہی کا نہ رکھنے والا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ جلدی میں کھانا، جو بھی مل جائے کھا لیتا یا پھر کھانے کا ناندہ ہی کر لیتا، اکثر افراد کی عادات کا حصہ بن جاتا ہے۔ ایسی کیفیت کا شکار افراد ابتداء میں تو محسوس کرتے ہیں کہ ان کے دانشمندانہ اقدامات کی وجہ سے انہیں دیگر ترجیحات پر صرف کرنے کے لئے اضافی وقت میسر آ گیا لیکن یہ وہی عادت کا روپ و حال لیتے ہیں تو پھر بتدریج گرتی ہوئی صحت اور کارکردگی کا معیار ترقی اور خوشحالی کے حصول میں رکاوٹ بن جاتے ہیں۔ صرف یہی نہیں، بلکہ غیر معیاری خوراک، ضروری غذائی اجزاء کی قلت اور بے اوقات تو مہلک امراض کا باعث بھی بن سکتی ہے اور غذا خواستہ ترقی اور خوشحالی کے حصول کا خواب چکنا چود ہو سکتا ہے۔

لہذا یقینی خوشحالی اور لہجہ بہ لہجہ نت نئے چیلنجز کا سامنا کرنے کے لئے صحت مند طرز زندگی کو اولین ترجیحات میں شامل کرنا ناگزیر ہے۔ خوراک میں ان اجزاء کا شامل ہونا ضروری ہے جو صحت و تندرستی کے ضامن ہوتے ہیں اور نشوونما کو بہتر بنانے کے لئے تجویز کئے جاتے ہیں۔ اس ضمن میں ڈالدا کنولا آئل ایک فخریہ پیشکش ہے۔ یہ پاکستان کا پہلا کنولا آئل ہے جو کہ ضروری فیٹی ایسیڈز کے ساتھ وٹامن پاور کی بدولت توانائی کے بھرپور حصول کا ذریعہ ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ انسانی جسم میں ضروری فیٹی ایسیڈز اومیگا-3 اور اومیگا-6 پیدا کرنے کی صلاحیت موجود نہیں ہوتی اور ان کا ہماری غذا میں موجود ہونا ضروری ہے۔ یہ مختلف قسم کے کینسر سے بچاؤ کے علاوہ آرٹھرائٹس اور امراض قلب سے محفوظ رکھنے میں بھی موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ نیز مزاج سے متعلق مسائل پر قابو پانے، آنکھوں کی بیٹائی اور دماغی کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں۔ اسی طرح ڈالدا

تمام اہل وطن کو جشن آزادی مبارک ہو۔ اس ماہ کے آغاز ہی سے سبز ہلالی پرچموں کی بہاریں ہر در و بام کو زینت بخشتی ہوئی آنکھوں کو ٹھنڈک اور دلوں کو جذبہ حب الوطنی سے سرشار کئے دیتی ہیں۔ کہیں سونا اگلتی زر خیز زمین اور بے پتہ دریادہ عمرتی کے حسن کو دوبا کر رہے ہیں تو کہیں سرسبز باغات اس کی گود کو رنگوں سے سجاتے اور پھولوں سے مہکاتے نظر آتے ہیں۔ ایک جانب جغرافیائی اہمیت کے حامل بلند و بالا پہاڑی سلسلے ارض پاک کا وقار بنے کھڑے ہیں اور ان کے دامن جنت نظیر وادیوں، شفاف جھیلوں اور گنگنا تے جھروں سے مزین ہیں تو دوسری جانب وسیع و عریض میدان اور ریگستان ان گنت تاریخی اور تہذیبی حوالوں کے شاہد ہیں، جہاں قدیم و جدید ثقافتوں کے رنگ بھلتے پھولے نظر آتے ہیں۔ ذہن، جفاکش اور بہادر بیٹوں، محبت اور ایثار کی پیکر ماؤں اور ہر شعبہ زندگی میں کتبہ کے شانہ بشانہ اپنی ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہوتی بہنوں، بیٹیوں کی یہ سرزمین اور اس پر بسنے والے ایک شاندار مستقبل کی جانب رواں دواں ہیں۔ ملک کی ترقی اور خوشحالی میں ہر فرد اور ہر ادارہ برابر کا حصہ دار ہے لیکن کچھ نام ایسے ہیں جو قیام پاکستان کے ابتدائی برسوں سے لے کر آج تک مادرن وطن کی ترقی اور خوشحالی میں اپنے حصہ کی ذمہ داریاں پوری طرح نبھانے میں ہمہ تن مصروف عمل ہیں۔ ان ہی میں ڈالدا اعلیٰ ترین معیار، پیشہ ورانہ مہارت، خلوص، انھک محنت اور انٹرنیشنل ٹیکنالوجی کی بدولت گذشتہ ساٹھ برس سے زائد طویل عرصہ سے صارفین کی خدمت میں صحت بخش اور حفظان صحت کے بین الاقوامی اصولوں کے مطابق تیار کی گئی مصنوعات کی مناسب ترین قیمتوں پر فراہمی کے لئے اپنی نظیر آپ ہے۔ جب بھی ترقی اور خوشحالی کے حصول کی بات کی جاتی ہے تو صحت اولین ترجیح قرار پاتی ہے۔ مسابقت کے اس دور میں آگے بڑھنے کی لگن اور ہر لمحہ نت نئے چیلنجز کا سامنا کرنے کے لئے گھر کے ہر فرد کو زیادہ سے زیادہ توانائی اور کار ہے۔

اہل تعلیم، خاندان کے معاشی استحکام، بہتر معیار زندگی، ہر کسی کا خواب ہیں۔ ان خوابوں کی تعبیر کا انحصار ہماری عملی زندگی پر ہے۔ خلوص اور لگن کے ساتھ ساتھ انھک



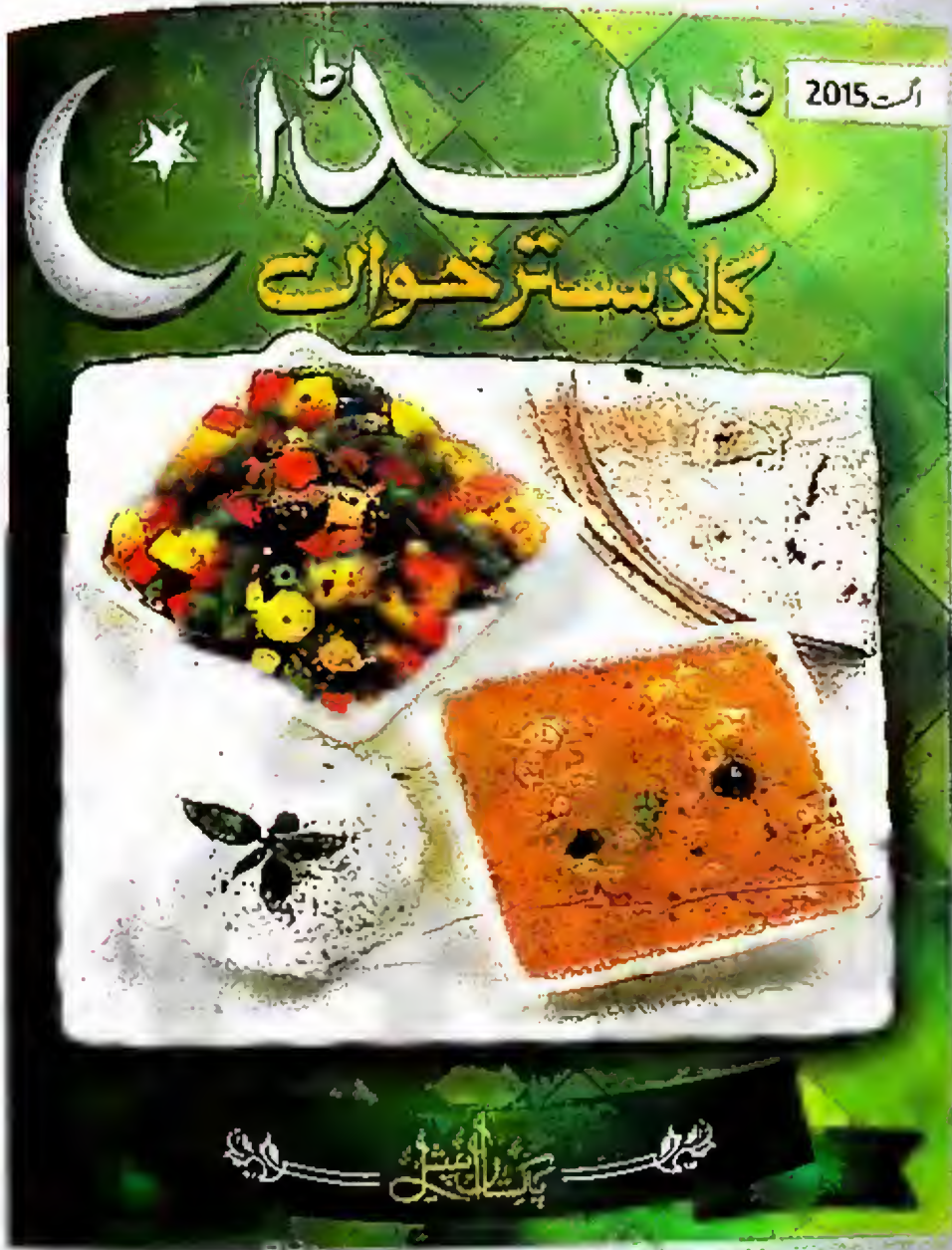


WWW.PAKSOCIETY.COM

FRESHLY PICKED OLIVES.



Freshly packed Del Monte Olives have excellent flavour, texture and colour. They come from Spain, where weather, soil and cultivation expertise results in the production of quality olives. Making them delicious (and healthy too.)



ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسٹیکل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____ Email: ای میل _____

City: شہر کا نام _____ Profession: پیشہ _____

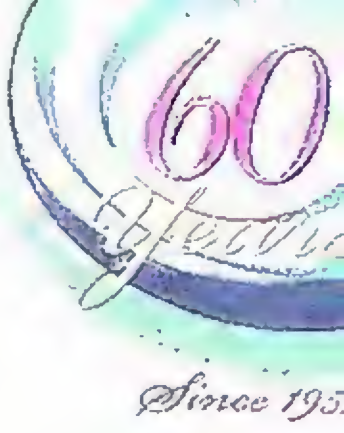
Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____

Which Banaspatl/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکیج استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____



فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
www.daldafoods.com، دالدا ایڈوائزری: dalda.advisory@daldafoods.com



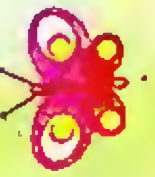
60 سال سے زائد عرصے سے

سمجھدار ماؤں کا پہلا انتخاب



وگورین
چلڈرن سیرپ

بچوں کی اچھی صحت اور
بہترین نشوونما کے لیے



WWW.PAKSOCIETY.COM
ARBELLA

میرا پاستا
ARBELLA



KIDS Pasta



Available at all leading stores.

"Arbella pasta produced from, carefully selected, high quality and 100% hard durum wheat"

We also offer whole wheat and gluten free pasta.

Arbella pasta offer 11 shapes and kids pasta ocean hero.

Imported from Turkey

f /Arbella-Pakistan

E-mail: info@noorbrands.com

IL HAMRA

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

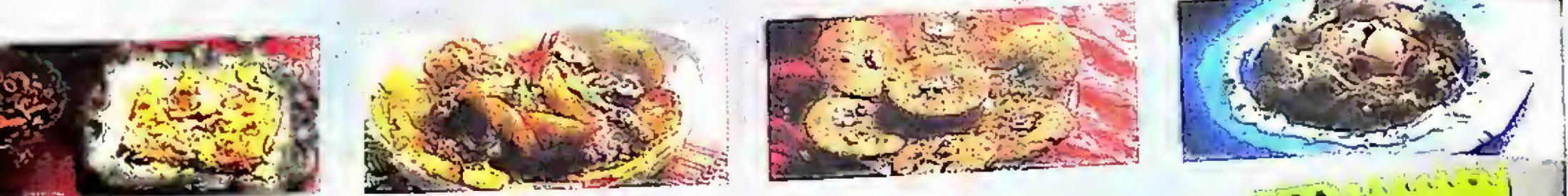


PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

آج کیا پکائیں؟



6 جمعرات بھری ہوئی سندھی چھلی بیف اسٹراگنوف	5 جمعرات مشن ڈھاپا کڑا ہی تندوری گوشت	4 جمعرات پشادری چنا مصالحہ زکسی کباب	3 جمعرات مصالحے دار شیریں چائیز بین کیک	2 اتوار چکن کھاؤ سے لاہوری نان خطائی	1 اتوار کوبائی قیرہ چکن چلی کباب
12 بدھ دم قیرہ لڑا نارول پز ابا سکت	11 بدھ اردی کے پتے چکن تکہ پائی	10 بدھ اسٹرا فرائڈ پوٹو چھس کھڑا مصالحہ قیرہ اور پوریاں	9 اتوار قیمہ مٹر بریانی پودینے والی خاص لسی	8 اتوار پالک کے پراسٹھے اور رائتہ فٹ پیٹیز	7 جمعہ چٹنی بھرے کباب پشادری نمکین ہانڈی
18 جمعہ ونڈالو دیکھیل سوپ	17 جمعہ بیکو چکن سلاد چکن پاستا	16 اتوار نوابی بریانی میٹھی جلیہ	15 اتوار بیر مٹر مصالحہ شامی کڑا ہی	14 جمعہ زعفرانی مرغ بارہ مصالحہ اسٹرا بیریڈز	13 جمعرات دیکھیل کونڈہ مصالحہ فٹ اینڈ ایوا کا ڈوسلاد
24 جمعہ کھٹی مرغی کیری کی چٹنی	23 اتوار گوشت کا بھرتہ قیمہ مٹر بریانی	22 اتوار اسپیشل فٹ فراخی مشروم کارن کا جوکری	21 جمعہ حیدر آبادی بریانی کھو یا ملائی شامی ککڑے	20 جمعرات پیاز کرپے چکن ان بیل پیپر ساس	19 جمعہ چٹنی ملائی دال پسندہ کباب اینڈ دیکھیل
31 جمعہ پیاز کرپے پالک کے پراسٹھے اور رائتہ	30 اتوار چکن کھاؤ سے فروٹس کپ کیک	29 اتوار چکن چیز کباب چاکلیٹ پز این	28 جمعہ چکن ان بیل پیپر ساس کارلک راس	27 جمعرات سمبھارا آم کامربہ	26 جمعہ شامی کڑا ہی اسٹرا بیریڈز
					25 جمعہ تندوری گوشت بیف اسٹراگنوف



inspired by Nature

کچھ

کافی

انک

صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دُوری پر!

بڑے داغ اب بڑی مُشکل نہیں
دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... پینارنگ اُڑائے!



کیچپ، انک اور کافی
جیسے داغ ہو جائیں صاف!

Brighto
PAINTS

f brighto.paints | Toll Free 08000 1973 | www.brightopaints.com



پاکستان کی پیشکش

پشاور کی نمکین ہانڈی

دو کھانے کے چمچ	نمکین بکھن	آدھی پیالی	دہی	دو اونچے کاکڑا	ادوک	آدھا کلو	اجزاء
چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی	فریش کریم	ایک چائے کچ	کالی مرچ گدڑی پیسی: دو ٹی	سب ڈالڈا	بکرت کا گوشت
		چھ سے آٹھ عدد	بری مرچیں	ایک چائے کچ	مٹیر: زیادہ	ایک کھانے کچ	نمک
							ادوک: بسن پیا: دو

ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر ادوک، بسن، نمک، کالی مرچ اور دہی کے ساتھ میرینٹ کر کے رکھ دیں
- تین دن ڈالڈا کو کنگ آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں میرینٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر لگی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- بری مرچیں اور زبردست باریک چس لیس، ٹائند، چین میں بکھن کو پکھا کر اس میں بری مرچوں کو بھونیں
- جب گوشت پکے پڑ جائے تو اسے بکھن والے چین میں ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- آخر میں کریم اور باریک کئی: دو ٹی ادوک ڈال کر لگی آٹھ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

گرم گرم مزیدار ہانڈی کو ٹنڈوری نان کے ساتھ پیش کریں۔

تجاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

اجزاء

تین عدد درمیانے	نماز	آدھا کلو	ہاتھ کا کٹا قیمہ
ایک کھانے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	دو انچ کا کٹرا	اورک
ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	چار سے چھ عدد	لہسن کے جوئے
آدھی پیالی	ڈالڈا VTF بنا ہتی	دو عدد درمیانی	باز

ترکیبے

- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ پیاز اور نماز کو چوب کر لیں۔ زیرہ اور دھنیا بھون کر مونا کوٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بنا ہتی ڈال کر اس میں پکلا ہوا اورک لہسن ڈال کر فرانی کریں
- پھر اس میں پیاز، قیمہ نمک اور لال مرچ ڈال کر تیز آگ پر بھونیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب خوشبو آنے لگے تو اس میں نماز ڈال کر بھونیں
- آگ تیز رکھتے ہوئے پانچ سے سات منٹ بعد کٹا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر ملائیں اور آگ ہلکی کر کے ڈھک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر دہی اور نان کے ساتھ پیش کریں۔



تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

اجزاء

میدہ	دو پیالی	بیکنگ سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
بیس	تین کھانے کے چمچ	الابچی پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
بادام	ایک پیالی	انڈے کی زردی	ایک عدد
پسی ہوئی چینی	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بنا ہتی	تین چوتھائی پیالی
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ		

ترکیبے

- باداموں کو خشک کپڑے سے اچھی طرح صاف کر لیں اور مونا کوٹ لیں
- ڈالڈا VTF بنا ہتی کو پکسا پکھلا لیں پھر فریزر میں رکھ کر جمادیں۔ بڑے پیالے میں ڈال کر پسی ہوئی چینی ملا کر الیکٹرک بیئر سے اچھی طرح پیسٹ لیں
- پھر اس میں میدہ و بیس، کٹے ہوئے بادام، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور پسی ہوئی الابچی ڈال کر ملائیں اور اس کے مناسب سائز کے پیڑے بنالیں
- انڈے کی زردی کو پیسٹ کر برش کی مدد سے تمام پیڑوں پر لگا دیں اور پیکنی کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں رکھ دیں
- اودن کو 160°C پر بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور اس میں نان خطائیوں کو بارہ سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن

ان نان خطائیوں کو شام کی چائے پر پیش کریں یا مکمل ٹھنڈی دونے پر انیر ٹائٹ ڈونے میں بھر کر محفوظ کر دیں۔





پاکستان

مصالحے دار بستریں

ایک چائے کا چمچ	پیارا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	دو عدد	پیاز	دس سے بارہ عدد	اجزاء
آدھی پیالی	ڈالڈا VTF بنا پینی	ایک کھانے کا چمچ	سفید زرد	آدھی پیالی	دہی	حسب ذائقہ	بیریں
		ایک کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ	آٹھ سے دس عدد	ثابت لال مرچیں	دو کھانے کے چمچ	نمک
							اورک لیس پیاز

ترکیبے

- بیروں کو اچھی طرح صاف کر کے جھولیں، ان پر نمک اور اورک لیس مل کر رکھ دیں
- خشک فریجک ٹین میں، دھنیا، زرد اور لال مرچوں کو بھون لیں اور ان کو کچی پیاز کے ساتھ پیس لیں
- تین سے ڈالڈا VTF بنا پینی ڈال کر درمیان آٹھ پر گرم کریں اور ان میں بیروں کو سنہری فرانی کر کے نکال لیں
- اسی تین میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کرکڑا لیں اور پیس ہوئی مصالحہ ملی ہوئی پیاز کو بھونیں
- جب پیاز کا لپٹا پانی خشک ہو جائے اور دھنیا سنہری ہونے پر آجائے تو اس میں فرانی کی ہوئی بیریں ڈال کر ملائیں اور پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر ہلکی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- جب بیریں مکے پر آجائے تو ہلکا سا بھون کر پیاز اور گرم مصالحہ چمک کر ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس منفرد طریقے سے بنائی گئی بیروں کو نان یا شیرمال کے ساتھ انجوائے کریں۔

ناری کا وقت: جس سے چھپیں منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پچاس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



سٹن ڈھابا کڑاہی

اجزاء

کمرے بھشت
نک
لہسن کے جوئے
ادریک
نماز

آدھا کمر
حسب ذائقہ
آدھ سے دس عدد
دراغ ککڑا
پانچ سے چھ عدد

پس ہوئی لال مرچ
کئی ہوئی کالی مرچ
بڑی ہرنی مرچیں
براہنیا
ڈالڈا VTF بناستی

ایک کھانے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ
چار سے پانچ عدد
آدھی گلیں
آدھی پیالی

ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر رکھ لیں، نماز کے سرے کاٹ لیں اور لہسن کو کچل کر آدھی پیالی پانی میں ڈال کر رکھ دیں
- پھلی ہوئی کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناستی ڈال کر اس میں ادریک کا آدھا ککڑا کچل کر ڈال دیں اور سافتی گوشت اور ثابت نماز ڈال کر ڈھک دیں
- بکی آغ پرائی ویر پکائیں کہ گوشت اپنے ہی پانی میں گلی جائے اور نماز کا پیسٹ بن جائے
- پھر آغ تیز کر کے کالی مرچ، لال مرچ اور نک ڈال کر بھونیں اور سافتی لہسن کا پانی ڈالنے جائیں
- تمام چیزیں کھان ہو جائے تو اس میں باریک کٹی ہوئی ادریک، ہرنی مرچیں اور باریک کٹا ہوا براہنیا ڈال کر بکی آغ پر دم پر رکھ دیں۔ جب گھی ٹلجھد ہو جائے تو چوبیس سے اتار لیں

پریزنیشن گرم گرم کڑاہی کو تازہ نان کے سافتی پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے





پاکستان

بھری ہوئی سندھی مچھلی

اجزاء	مچھلی (۳ بت یا تھلے)	ایک کلو	پس: ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہر ادھنیا	ایک گھنٹی	ذیل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	پہا ہوا ادھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	پودینہ	آدھی گھنٹی	انڈے	دو عدد
ادریک	دو اونچے کا کھڑا	ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
لہسن	تین سے چار جوئے	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	نہیں سے چار کھانے کے چمچ		

ترکیبے

- مچھلی کو اچھی طرح صاف کر کے، جو لیس، پھر ادرک کو باریک پیس کر اس میں نمک، لال مرچ، پہا ہوا ادھنیا اور ہلدی ملا کر رکھ لیں۔
- زیرہ، ہر ادھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو لیموں کا رس ملا کر باریک چٹنی پیس لیں اور اس میں حسب ذائقہ نمک ملا لیں۔
- مچھلی کو درمیان سے چیرا لگا کر چٹنی اچھی طرح پیسٹ کر دیں اور دبا کر دونوں حصوں کو بند کر کے دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
- پھر مچھلی کو فریج سے نکال کر اوپر سے تیار کیا ہوا خشک مصالحہ مل دیں اور پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈبو کر رکھتے جائیں۔
- کڑا سی میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور مچھلی کو ذیل روٹی کے چورے میں تھپڑ کر سنبری فرائی کر لیں۔

پریزنٹیشن

اس مزیدار مچھلی کو گرم گرم دس منٹ کھانے کے وقت پیش کیا جاسکتا ہے بلکہ خاص بہمانوں کی آمد پر شام کی چائے پر بھی سرو کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرینجنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



پاکستان

پاک کے پراٹھے

اجزاء

پاک	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدڑی پسٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سادو آٹا	دو ٹیڑھ پیالی	لہسن کے جوئے	دو عدد	چیز	آدھی پیالی
چاول کا آٹا	آدھی پیالی	ہری مرچیں	دس سے تین عدد	ڈالٹ VTF بنا پتی	حسب ضرورت

ترکیب

- پاک کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں، چین میں ڈال کر لہسن اور ہری مرچوں کے ساتھ پکنے رکھ دیں
- بکی آٹے پر پکاتے ہوئے جب پاک کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اس میں کالی مرچ اور دو کھانے کے چمچ چاول کا آٹا ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- چوبیس سے اسی رتے: دے اس میں کش کیا ہوا چیز شامل کر دیں
- سادو آٹا اور چاول کا آٹا ملا کر اس میں نمک اور ایک کھانے کا چمچ ڈالٹ VTF بنا پتی ڈال کر سخت گوندھ لیں۔ سلیپ ٹیل کے کپڑے میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر گندھے: دے آٹے کے پیڑے بنالیں اور درمیان میں دو کھانے کے چمچ مٹھنڈی کی ہوئی پاک کا کچر رکھ کر اچھی طرح بند کر دیں
- پکے ہاتھ سے نفل کرتے پر ایک طرف سے سینک لیں اور پلٹ کر دوسری طرف سے ڈالٹ VTF بنا پتی ڈالنے ہوئے سنہرا ہونے پر چوبیس سے اسی رتے

پریزنٹیشن: گرم گرم مزیدار پراٹھوں کو حسب پسند رائے یا پٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چار سے پانچ عدد

www.Paksociety.com



پودینے والی خاص لسی

ترکیبے

- پودینے کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور کھیر اچھیل کر کاٹ لیں
- بلینڈر میں کالج چیز اور دودھ ڈال کر بلینڈ کر کے نکال لیں
- پھر اسی بلینڈر میں پودینہ، کھیر اور چینی ڈال کر آدھی پیالی ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے بلینڈ کریں
- آخر میں اس میں دہی، نمک، کالی مرچ اور بلینڈ کیا ہوا دودھ ڈال کر بلینڈ کر لیں
- کئی ہوئی برف ڈال کر ایک سے دو منٹ بلینڈر چلا لیں

پریزنٹیشن کے گلاسوں میں نکال کر باریک کٹا ہوا پودینہ چھڑک کر پیش کریں۔

اجزاء

آدھی پیالی	کالج چیز	آدھا کلو	دہی
ایک عدد	کھیرا	حسب ذائقہ	نمک
ایک چائے کالج	کئی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کالج	چینی
حسب پسند	برف کئی ہوئی	آدھی گھی	پودینہ
		ایک پیالی	دودھ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

بنانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے



اسٹرائیڈ پوسٹو چیس

اجزاء	آلو	نمک	آو حاکو	حسب ذائقہ	لہسن کے جوئے	کٹی ہوئی لال مرچ	نم سے چار عدد	ایک کھانے کا چمچ	تازہ پارسلے	لیموں کارس	نم سے چار ڈنسل	نم سے چار کھانے کے چمچ	ڈالڈاسن فلاوڈر آئل	حسب ضرورت
-------	-----	-----	---------	-----------	--------------	------------------	---------------	------------------	-------------	------------	----------------	------------------------	--------------------	-----------

ترکیبے

- تازہ لہسن کے جوئے کو باریک کچل لیں اور انھیں ایک پیالی پانی میں نمک کے ساتھ ملا کر رکھ دیں
 - آلوؤں کو چھیل کر دھو لیں اور ان کے ٹکڑے کاٹ لیں، پھر ان ٹکڑوں کو لہسن کے پانی میں ملا کر رکھ دیں
 - فرائنک بین میں ایک وقت میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈاسن فلاوڈر آئل کو گرم کریں اور آلو کے ٹکڑے (بین میں اسے ٹکڑے ڈالیں جو آسانی سے خرابی ہو سکے) کو ہلکا سنبر افرائی کر کے نکال لیں
 - پھر آلو کو 180°C پر گرم کریں اور آلوں ٹرے میں ڈالڈاسن فلاوڈر آئل لگا کر رکھ لیں
 - ایک ہالے میں لیموں کے رس میں باریک کٹا ہوا پارسلے اور کٹی ہوئی لال مرچ ملا کر ٹھنڈے کئے ہوئے چیس پر چھڑک دیں
 - ان چیس کو آلوں ٹرے میں بچھا کر رکھیں اور آلوں میں سنبری ہونے تک (پانچ سے سات منٹ) رکھ دیں
- پریزنٹیشن: بچوں کی پسندیدہ ہنری پر تھوڑی سی محنت کیجیے اور اپنے بچوں کے چہرے کی خوشی سے لطف اندوز ہو جائے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بنانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد اپنے پانچ سے چھ کے لئے



کڈز
اسپیشل

ویکسٹیل کو فست پاستا

ایک کھانے کا چمچ	چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	لال مرچ پس ہوئی	حسب ذائقہ	نمک	200 گرام	تیمہ
آدھی گلی	ہر ادھیا	ایک عدد	ڈبل روٹی کا سلاخ	ایک چائے کا چمچ	ادریک لہسن پسا ہوا	200 گرام	کس ہریاں
چار سے چھ کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ	میدہ	دو سے تین عدد	ہری پیاز	200 گرام	پاستا

ترکیبے

- پاستا کو ایلے ہوئے نمک ملے پانی میں دس سے بار منٹ کے لئے اہال کر رکھ لیں
- تیمہ کو سافٹ جو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں اور اس میں ہری پیاز کے سفید ٹیٹھل، ادریک لہسن، لال مرچ، ہر ادھیا اور ڈبل روٹی کا سلاخ ڈال کر چارپن میں ہار یک ہیں لیں
- باقیوں کو گیا کرتے ہوئے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر فریج میں رکھ دیں
- بجھڑیں میں ڈالڈا کو کنگ آئل، ہال کر گرم کریں اور کوٹوں کو ہلکی آنچ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- ای ڈالڈا کو کنگ آئل میں ہار یک کئی ہوئی ہری پیاز کی پتیوں کو ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں میدہ ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں
- چکن پاؤڈر کو ایک پبلی گرم پانی میں اچھی طرح گھول لیں اور اس میں ہار یک کئی ہوئی ہریوں کو ایک اہال دے دیں
- نچراں ہریوں میں تھوڑا تھوڑا کر کے بننا ہوا میدہ ڈالتے ہوئے مکس کر لیں، آخر میں اس میں فرائی کئے ہوئے کوفتے اور ابلا ہوا پاستا ڈال کر ملائیں اور کالی مرچ چھڑک کر چوبے سے اتار لیں

پریپریڈڈ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر نے کے لئے دس منٹ کے لئے ہوتے تھوڑا سا کش کیا ہوا چیز شامل کر دیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



مینگو چکن سلاد

صحت کے
خزانہ

اجزاء

سخت آم
چکن بریسٹ
نمک

دو عدد
ایک عدد
حسب ذائقہ

پسپا ہاؤس
کئی ہونی لامرج
کالی مرچ گدڑی پیسی ہوئی

ایک چائے کاجچ
ایک چائے کاجچ
آدھا چائے کاجچ

لیموں کا رس
براؤن شوگر
کالچ چیز

روکھانے کے جچ
آدھا چائے کاجچ
حسب پسند

ڈالڈا دیو آئل

دو سے تین کمانے کے جچ

ترکیبے

- آم کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور اس پر کالی مرچ چھڑک کر فریج میں رکھ دیں
- ایک پیالے میں پسٹ، نمک، الال مرچ، براؤن شوگر اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں۔ لیچن کی جھوٹی بیٹیاں کر کے اس مکچر میں ملا لیں
- فریجنگ تین میں ڈالڈا دیو آئل کو گرم کریں اور اس میں پہلے چھوٹے ٹکڑے کیسا ہوا کالچ چیز فرائی کر کے نکال لیں
- پھر ای ڈالڈا دیو آئل میں لیچن کو تیز آگ پر فرائی کر لیں۔ آخر میں اس میں کٹے ہوئے آم اور کالچ چیز ڈال کر اچھی طرح ملا کر چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن: خوبصورت سی ڈش میں نکال کر اسی غذا سیت بھرنی ہوئی ڈش کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے



پنیر مصالحہ

صحت کے
خزانہ

دو کھانے کے کچے	برادھنیا بار یک کٹا ہوا	ایک چائے کاجج	سینڈز برہ پسا ہوا	ایک عدد درمیاں	پیاز	آدھا کدو	اجزاء
حسب ضرورت	ڈالڈا کنولا آئل	ایک چائے کاجج	پسا ہوا گرم مصالحہ	دو عدد درمیاں	ٹماٹر	200 گرام	منز
		آدھی پیالی	دودھ	ایک کھانے کاجج	بھی لال مرچ	حسب ذائقہ	کٹا چر
		آدھی پیالی	فریش کریم	ایک چائے کاجج	دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کاجج	نمک
							پسنا ہوا پن

ترکیبہ

- کٹا چر کو چھوٹے ٹکڑوں میں کٹ لیں اور فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں۔ چھوٹی کڑا ہی میں ایک ہالی ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں کٹا چر کے ٹکڑوں کو سنہری ہونے تک ڈیپ فرائی کر لیں
- پن میں چار سے پچھلے کھانے کے کچے ڈالڈا کنولا آئل میں ہار یک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں پھر اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر کا پیسٹ بن جائے
- اس پیسٹ میں پن، نمک، دال مرچ، پسا ہوا، دودھ، اور زرد ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر منڈ ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- ٹماٹر بھونے ہوئے درمیان میں دودھ کا پھینٹا دیے جائیں تاکہ منڈ اچھی طرح گل جائیں
- آخر میں فرائی کیا ہوا کٹا چر ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور کریم، گرم مصالحہ اور برادھنیا چھڑک کر ہلکی آج پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پیریزنٹیشن

اس بحث ہٹ بننے والی مزیدارش کو حسب پسند پرائے یا چپائی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



اسپیشل فرائی فاش



اجزاء	ایک کلو	ثابت کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ	مید	حسب ضرورت	ڈالڈالو لیواگل	حسب ضرورت
مچلی کے قتلے	حسب ذائقہ	مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ	ڈال رورنی کا چورا	آدھی پیالی		
نمک	دو سے تین عدد	تخت لیموں	دو عدد	تازہ پارسلے	دو سے تین ڈنٹھل		
لہسن کے جوئے							

ترکیبے

- مچلی کے قتلوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور اس پر مسٹرڈ پیسٹ مل دیں
- ایک پیالے میں چار کھانے کے چمچ میڈ اور ڈال رورنی کا چورا ڈالیں، اس میں نمک اور گدھری پسپی ہونی کالی مرچ ملائیں
- مچلی کے قتلوں کو اس کچھر میں اچھی طرح رول کر لیں اور ڈالڈالو لیواگل میں فرائی کر لیں
- اس کا ساس بنانے کے لئے چار کھانے کے چمچ ڈالڈالو لیواگل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں ایک چائے کا چمچ لیموں کا چھلکا کش کر کے ڈالیں، خوشبو آنے پر پکلا ہوا لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں
- نچراس میں دو کھانے کے چمچ میڈ ڈال کر بھونیں، میڈ بھن جائے تو اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ لیموں کا رس اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکا سا گاڑھا ہونے تک پکائیں اور آخر میں اس میں باریک کٹا ہوا پارسلے ملا لیں

پریپریڈ ٹیلیشن فرائی کی ہوئی مچلی کو پلیٹر میں رکھیں اور اس پر گرم گرم تیار کیا ہوا ساس ڈال کر اسی وقت پیش کریں۔

تجاری کا وقت: پانچ سے سات منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





پسندہ کباب اینڈ ویسٹیل

اجزاء	پسندہ	نمک	ادریک لہسن پسا ہوا	آدھا کلو	حسب ذائقہ	ایک کھانے کا چمچ	بہار	آد	لٹاڑ	دو عدد درمیا نی	دو عدد درمیا نی	دو عدد درمیا نی	پسا ہوا پیاز	دہی	بہی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	آدھی بہا نی	ایک کھانے کا چمچ	زیرہ پسا ہوا	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ	چار کھانے کے چمچ
-------	-------	-----	--------------------	----------	-----------	------------------	------	----	------	-----------------	-----------------	-----------------	--------------	-----	-------------	------------------	-------------	------------------	--------------	-----------------	------------------	------------------

ترکیبے

- پسندہ کی کوبہ کر خشک کر لیں اور ان پر ادریک لہسن، نمک اور پیسٹیل کر رکھ دیں
- الو، پیاز اور ٹماٹر کے باریک گول قیکے کاٹ لیں، دہی کو پھینٹ کر اس میں زیرہ اور لال مرچ ملا کر رکھ دیں
- چمن میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں اور ترتیب دار پیاز، آلو اور ٹماٹر کی تہہ لگا دیں
- پھر پسندہ دل کو پھیلا کر تھیں اور اس کے اوپر دوسرے تھن کھانے کے چمچ دہی ڈال دیں
- دو بار دس ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر تمام چیزیں پھر سے ترتیب سے بچائیں اور آخر میں اوپر سے ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ڈھک کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- جب دہی کا پانی نکلنے لگے تو اسے درمیا نی آٹھ پر چوبیس پر رکھ دیں، پانچ سے سات منٹ بعد ابال آنے پر آٹھ بج کر دیں
- پچیس سے تیس منٹ بعد جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو کناروں سے اس طرح بھونیں کہ پسندہ ٹوٹنے نہ پائیں

پریزینٹیشن گرم گرم اشی میں نکال کر چپاتی یا گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: چالیس سے پینچ لیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے





اروی کے پتے

اروی کے پتے	تین سے چار عدد	بیس	ایک چالی	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	اٹلی کا پیسٹ	دو سے تین کمانے کے چمچ
خسک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈاسن فلاڈر آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- اروی کے پتوں کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ دیں، زیرہ اور اجوائن کو بھون کر کوٹ لیں
- بیس کو چھان کر پیالے میں رکھیں اور اس میں نمک، لہسن کا پاؤڈر، لال مرچیں، زیرہ، اجوائن اور اٹلی کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں۔ پتوں کے اٹلی طرف بیس کے پیسٹ کو اچھی طرح پھیلا کر لگا دیں اور پتوں کو رول کر لیں
- بڑے پتوں میں پانی رکھ کر اس پر چھلنی رکھیں اور اس پر اروی کے پتوں کے رول رکھ دیں
- ایک طرف سے نرم ہو جائے اور رنگت تبدیل ہو جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے بھی بھاپ پر پکالیں
- چوبیس سے پندرہ گھنٹے سے ٹنڈ سے ہونے پر ان کے مناسب سائز کے قیتلے کاٹ لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈاسن فلاڈر آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور ان قیتلوں کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم پلیٹ میں سجا کر چٹنی یا رائے کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد



ناری کادنت: پینیس سے چاہیں منٹ | پکائے کادنت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: نم سے چار کے لئے

پشوری چن مصالح

اجزاء	دہ پالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چم
سفید پن	دہ پالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چم
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چم
پسی ہوئی اورک	ایک کھانے کا چم	سفید زبرد	ایک کھانے کا چم
پیاز	ایک عدد درمیان	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ٹماٹر	تین عدد درمیان	ہرا دھنیا	حسب پسند
انار دانہ	دو کھانے کے چم	ڈالڈا کنولا آئل	تین سے چار کھانے کے چم
ثابت گرم مصالح	ایک کھانے کا چم		

ترکیب

- چون کو جو گرم پانی میں بھگو کر رکھیں پھر بال کر اچھی طرح گھالیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک چوب کر لیں۔
- انار دانے کو توڑے پر ہلکا سا بھون کر جس لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کنولا آئل میں گرم مصالح ڈال کر کڑا لیں پھر اس میں پیاز کو نرم ہونے تک فرانی کریں۔
- اس میں پسی ہوئی انار دانہ ڈال کر انہی دیر بھونیں کہ پیاز کی رنگت سنہری ہو جائے
- پھر اس میں ٹماٹر، کچلی ہوئی اورک اور باریک کئی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر بھونیں اور سانچہ ہی کٹا ہوا زبرد، لال مرچ اور دھنیا شامل کر دیں۔ پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے انہی دیر بھونیں کہ ٹماٹر گھل جائیں اور نیل علیحدہ ہو جائے
- اگلے ہوئے چنے اور نمک ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ہلکی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

دش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑکیں، موئے کٹے ہوئے ٹماٹر اور پیاز کے سلا اور نان کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء	ایک پیالی	نماز کا پیسٹ	ایک پیالی
دم کا قند	چھ سے سات عدد	کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چم
لڑا نیا کی پیالی	حسب ذائقہ	چیز	آدھی پیالی
نمک	ایک چائے کا چم	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چم
پکلا ہوا لہسن	دو کھانے کے چم	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- دم کا قند بنانے کے لئے 200 گرام نمے میں ایک چائے کا چم اورک لہسن، حسب ذائقہ نمک، ایک چائے کا چم پسی ہوئی پیاز، ایک کچی پیس ہوئی پیاز، ایک کھانے کا چم بھنے ہوئے پسنے پسنے ہوئے لال مرچ اور پسا گرم مصالح ایک ایک چائے کا چم اور آدھی پیالی دہی ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ رکھ دیں۔ پھر چوبے پر کوئلے کا کٹڑا ہکا کر قند کے درمیان میں رکھیں اور اس پر ایک کھانے کا چم ڈالڈا کنولا آئل ڈال دیں، پانچ سے سات منٹ کے بعد کوئلہ نکال کر قند کو ہلکی آگ پر تھپی دیا جاتی دیر پکا کریں کہ نمے کا پانی خشک ہو جائے
- بڑے تین میں اسلئے ہوئے نمک ملے پانی میں لڑا نیا کی پیس کو بارہ سے پندرہ منٹ ابال کر چھلنی میں پانی نکال دیں اور پیسوں پر ہلکا سا ڈالڈا کنولا آئل لگا کر رکھ دیں
- چھوٹے ساس تین میں مارجرین یا مکھن میں لہسن کو فرانی کریں پھر اس میں لال مرچ اور سیدہ ڈال کر بھونیں۔
- سیدہ کی خوشبو آنے پر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ٹماٹر کا پیسٹ اور آدھی پیالی بخنی یا پانی شامل کر دیں
- ہلکا سا گڑھا ہونے پر چوبے سے اتار لیں اور خشک کی اودن پر دف ڈش میں ڈال کر رکھ دیں
- لڑا نیا کی ہری پیس پر تیار کیا ہوا قند رکھ کر اسے ربل کر لیں اور ٹماٹر کے ساس میں ڈال دیں، اوپر سے کش کیا ہوا چیز ڈال کر گرم اودن میں پانچ سے سات منٹ کے لئے گرل کر لیں

پریزنٹیشن: اس مزیدارا نالیں دش کو پاکستانی مصالحوں کے ساتھ انجوائے کریں۔

ناری کادنت: پندرہ سے بیس منٹ | پکائے کادنت: آدھا گھنٹہ | افراد: نم سے چار کے لئے





کھٹی سرخی

آدھی گھنٹی	پودینہ	ایک کھانے کا چمچ	انار دانہ پیسا ہوا	دکھانے کے چمچ	لیموں کارس	آدھا کلو	اجزاء
آدھی گھنٹی	ہرا دھنیا	ایک چائے کا چمچ	گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ	چکن
ایک پیالی	ڈالڈا VTF بنا ہوتی	ایک پچہ	تیز پات	ایک کھانے کا چمچ	دھنیا پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	نمک
		آدھی پیالی	دہی	ایک کھانے کا چمچ	سنید زیرہ	ایک پیالی	ادریک لہسن پیسا ہوا
		آدھی پیالی	فریش کریم	ایک چائے کا چمچ	بلدی	تین عدد درمیانی	سفید پنے
		ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہری مرچیں	ایک چائے کا چمچ	چاٹ مصالحہ	تین عدد درمیانی	پیاز
							نماز

ترکیبے

- چنوں کو گرم پانی میں بھگونے کے بعد تیز پات اور بلدی ڈال کر اتنی دیر ابالیں کہ اچھی طرح گل جائیں
- چین میں ڈالڈا VTF بنا ہوتی کو گرم کر کے اس میں ثابت گرم مصالحہ اور زیرہ ڈال کر کڑا لیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی باز کو سنہری فرانی کر لیں
- نچر اس میں پنے اور نماز ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ نماز اچھی طرح گل جائیں، اس مصالحے کو چھلنی میں ڈال کر گھی غلیظہ کر لیں اور پنے والے مصالحے کو بلینڈر میں ڈال کر ہری مرچوں اور پودینے کے ساتھ بلینڈ کر لیں
- چکن کو صاف دھو کر اس میں ادریک، لہسن، لیموں کارس، نمک، لال مرچ، پیسا ہوا دھنیا، انار دانہ اور دہی ڈال کر میرینٹ کر لیں اور پنے والے گھی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ پکائیں پھر آنچ تیز کر کے اچھی طرح بھون لیں
- جب چکن کی رنگت تبدیل ہو جائے تو اس میں پنے کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور کریم ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: اس مندرجہ ترکیب سے بنائے گئے چکن کا پرائیٹوں یا بے ہوشے چاولوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

دال چاول اور مکس سبزی

اجزاء

مسور کی دال	آدھی پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
موگ کی دلی دال	آدھی پیالی	بلدی	آدھا چائے کا چمچ
چنے کی دال	آدھی پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	تین سے چار کمانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب

تینوں قسم کی دالوں کو دھو کر دو پیالی گرم پانی میں بھگا کر رکھ دیں۔ چن میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں باریکہ کئی ہوئی پیاز اور کٹے ہوئے لہسن کے جوئے کو سبزی خرائی کریں

پھر اس میں زیرہ، بلدی اور لال مرچیں ڈال کر بھونیں اور دالوں کو پانی سمیت اس میں ڈال دیں

ایک ابال آنے کے بعد ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ دال اچھی طرح گل جائے، اگر پانی کم محسوس ہو تو تھوڑا سا پانی شامل کر دیں

نمک، کئی ہوئی ہری مرچیں اور ہر ادویہ ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

دو پیالی چاولوں کو نمک بٹے پانی میں مکمل گلے بجھ ابال کر چاولوں کو چھانی میں ڈال دیں، پھر چن میں ایک کھانے

کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ ڈال کر کرکڑا لیں اور اس میں چاولوں کو ڈال کر اچھی طرح ملا کر دم پر رکھ دیں

مکس سبزی بنانے کے لئے:

دو پیالی مکس سبزی کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ تین سے چار کمانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں آدھا چائے کا چمچ رائی، کھنچ، میتھی دانہ (سب ملا کر) ڈالیں اور سبزی بھونے

پر اس میں ایک بار یک کئی ہوئی پیاز اور تین سے چار ٹائٹ لال مرچیں خرائی کر لیں۔ پھر اس میں کئی ہوئی سبزیاں، آدھا چائے کا چمچ بلدی نمک، اور دو ٹماٹر کاٹ کر ڈالیں۔

ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکائیں، جب سبزیاں اپنے ہی پانی میں گل جائیں تو اچھی طرح بھون کر ایک لیموں کا رس چھڑک کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم چپاتی کے ساتھ سبزی اور دال کو چاول کے ساتھ پیش کر کے دو پہر کے کھانے کا لطف دو بالا کر دیں۔





ونڈالو

اجزاء	گوشت (بغیر ہڈی کا)	نمک	لہسن پسا ہوا	ادرنک	پیاز
گوشت (بغیر ہڈی کا)	آدھا کلو	حسب ذائقہ	ایک کھانے کا چمچ	ایک انچ کا ٹکڑا	دو عدد درمیانی
نمک	کالی مرچ پیس ہوئی	پسی ہوئی لال مرچ	ہلدی	سفید زیرہ	
لہسن پسا ہوا	آلو	آدھا چائے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ
ادرنک	دارچینی	لوگ	براؤن شوگر	لیموں کا رس	سفید سرکہ
پیاز	دو عدد	آدھا چائے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ
	دو کھانے کے چمچ	حسب پسند	حسب ضرورت		

ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر اس پر نمک اور کالی مرچ لگا دیں اور اسے ڈالڈال کنولا آئل میں کڑی پتے کے ساتھ سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- دارچینی، لوگ اور زیرہ ملا کر باریک پیس لیں
- اسی چین میں چوپ کی ہوئی پیاز اور لہسن کو فرائی کریں، پھر اس میں باریک کٹی ہوئی ادرنک، پسا ہوا خشک مصالحہ، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر گوشت شامل کر دیں
- بھون کر ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں، جب گوشت گھنے پر آجائے تو اس میں آلو کے ٹکڑے اور براؤن شوگر ڈال کر بھونیں اور دو پیالی پانی شامل کر دیں
- جب آلو گھل جائیں تو سرکہ، لیموں کا رس اور املی کا پیسٹ ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے ہم پر رکھ دیں

پیریزنٹیشن: اس سادہ تھانڈین ڈش کو ابے ہوئے پاواؤں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء	موٹگی کی دلی دال	سور کی دال	نمک	اورک ہسن پیاز	پسلی لال مرچ	ہلدی
آدھی پیالی	ایک پیالی	حسب ذائقہ	ایک کھانے کا چمچ	ایک عدد درمیا نی	ایک کھانے کا چمچ	آدھا چائے کا چمچ
پہا ہوا دھنیا	زیرہ پیاز	دہی	فریش کریم	برنی مرچیں	ڈالڈا کنولا آئل	
ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	چار کھانے کے چمچ	آدھی پیالی	تین سے چار عدد	چار سے چھ کھانے کے چمچ	

ترکیبے

- دو دنوں والوں کو دھوکہ دس سے پندرہ منٹ کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں۔ پھر اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل اور ہلدی ڈال کر ابالنے رکھ دیں
 - جب دال گھٹنے پر آجائے تو ڈالڈا کنولا آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں اورک ہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور دہی ڈال کر اچھی طرح بھوئیں
 - پھر اس مصالحے کو دال میں ڈال کر ملائیں اور آدھی پیالی پانی شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکے رکھ دیں
 - برنی مرچوں کو چیس کر کریم میں ملائیں اور دال میں شامل کر کے ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر تارلیں
- پیریزنٹیشن: گرم گرم دال کو دس میں نکال کر حسب پسند روٹی یا چاول کے ساتھ پیش کریں۔

پیاز کرے

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



اجزاء

کرے	آدھا کلو	کلوٹھی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	آدھا کلو	سونف	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی	سنید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد	اٹلی کارس	دو سے تین کھانے کے چمچ
میتھی دانہ	چند دانے	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیبے

- کرلیوں کو صاف دھو کر درمیان سے کاٹیں اور بیج نکال کر باریک قٹے کاٹ لیں، پھر ان پر نمک مل کر پھیلا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- باریک کٹی ہوئی پیاز کو لال مرچوں کے ساتھ ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر کرلیوں کو صاف دھو لیں تاکہ ان کی کڑواہٹ نکل جائے اور انہیں اچھی طرح خشک کر کے ڈالڈا کنولا آئل میں پیاز کی طرح سنہری اور خشک ہونے تک فرائی کریں اور تیل سے نکال کر علیحدہ رکھ لیں
- دھنیا، زیرہ، رائی، کلوٹھی، سونف اور میتھی دانے کو کوٹ لیں اور کڑا ہی میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں ہلکا سا فرائی کریں، پھر اس میں دہی ڈال کر بھوئیں
- آخر میں اس مصالحے میں فرائی کی ہوئی پیاز اور کرے لے ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اٹلی کارس ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پیریزنٹیشن: دھوپ کے کھانے پر گرم گرم چائون کے ساتھ پیش کریں۔

حیدر آبادی بریانی

اجزاء

گوشت	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
چاول	تین پیالی	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	آلو بخارے	پانچ سے چھ عدد
ادرک لمبن پٹا ہوا	تین کھانے کے چمچ	زردے کا رنگ	ایک چٹکی
پیاز	چار عدد درمیانی	دودھ	آدھی پیالی
دہی	ڈیڑھ پیالی	کیڑا دھانس	چند قطرے
پسی ہوئی لال سرخ	دو کھانے کے چمچ	لیموں	ایک عدد
پٹا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا VTF یا پتی	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیبے

- بڑے پیالے میں پھینٹنا ہوا دہی، ادرک لمبن، لال سرخ اور دھنیا ڈال کر ملائیں اور اس میں صاف دھو کر رکھا ہوا گوشت ڈال دیں۔ اچھی طرح ملا کر فریج میں رکھ دیں
- باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا VTF یا پتی میں سنہری فرنی کر کے نکال لیں اور اسی بین میں آدھی پیالی ڈالڈا VTF یا پتی میں ثابت گرم مصالحہ اور زیرہ ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں سرینٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر ملائیں اور ہلکی آگ پر پکھنے رکھ دیں۔ اس دوران نمک ملے ہوئے ایلے ہوئے پانی میں چاولوں (میں منٹ پہلے بھگو کر رکھے ہوئے) کو ڈال کر ایک کٹی ابل لیں اور چھلنی میں ڈال دیں
- جب گوشت گلے پر آ جائے اور آدھی پیالی کے قریب پانی رو جائے تو اس میں بھگو کر رکھے ہوئے آلو بخارے ڈال دیں اور اس پر فرنی کی ہوئی پیاز ڈال کر ابلے ہوئے چاول پھیلا کر ڈال دیں
- نیم گرم دودھ میں زردے کا رنگ ملا کر چاولوں پر ڈالیں اور ادھر سے لیموں کا رس چھڑک کر کیڑا دھانس ڈال دیں
- تو سے پرکھ کر شروع میں درمیانی آگ پر رکھیں، پانچ سے سات منٹ بعد آگ ہلکی کر کے دس سے بارہ منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

ڈش میں نکالتے ہوئے اچھی طرح ملا لیں، سلاوا اور رائے کے ساتھ گرم گرم ہیرا ہر بریانی کا لطف اٹھائیں۔





کیری کی چٹنی آم سرب

اجزاء	اجزاء	اجزاء	اجزاء
کیریاں	ایک کلو	سٹید زبرد	ایک پائے کا جج
نمک	حسب ذائقہ	کابوچی	آدھا پائے کا جج
لہسن کے بونے	دو سے تین عدد	سرکہ	نہایت چار کمانے کے جج
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک پیالی	ڈالڈا کنولا آئل	دو کمانے کے جج
	ایک پائے کا جج		

ترکیبے

- کیریاں کو صاف دھو کر پھیل لیں اور چھوٹے ڈکڑے کاٹ لیں، ایلے، دینے پانی میں پانچ سے سات منٹ ابال کر پختل میں ڈال دیں
- نمبر کیریوں کو پختل میں ڈال کر ان پکانا، ڈاکڑا ڈال دیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا نہیں تاکہ گڑ کا شیر دھنا جائے
- اس دوران ڈالڈا کنولا آئل، پکاسا گرم کریں اور اس میں زیرہ، کابوچی اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر پکاسا بنوئیں اور اس کیریوں میں ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پڑھ دیں
- آدھ نمک اور سرکہ ڈال کر ایک سے دو منٹ پکا کر پوہجے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

پختل کو کٹی خنڈا کر کے صاف خشک بوتل میں محفوظ کر لیں اور کیریوں کا موسم ختم ہونے کے بعد بھی کیریاں کا اطفاف اٹھاتے رہیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

اجزاء

کچے آم	2 کلو	بادام، پستہ	ایک پیالی
چینی	تین پیالی	کنشمش	آدھی پیالی
لونگ	نہایت چار عدد	چھار مغز	آدھی پیالی
دار چینی	ایک کلو	زردے کا رنگ	چٹکی بھر

ترکیبے

- کچے آم کو صاف دھو کر پھیل لیں اور پختل نکال کر کاشیں کاٹ لیں۔ ایلے، دینے پانی میں پانچ سے سات منٹ ابال کر پختل میں ڈال کر پکانا، ڈاکڑا ڈال دیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا نہیں تاکہ گڑ کا شیر دھنا جائے
- اس دوران ڈالڈا کنولا آئل، پکاسا گرم کریں اور اس میں زیرہ، کابوچی اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر پکاسا بنوئیں اور اس کیریوں میں ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پڑھ دیں
- آدھ نمک اور سرکہ ڈال کر ایک سے دو منٹ پکا کر پوہجے سے اتار لیں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

اجزاء	دو پیالی	چھوٹی لائیچی	حسب پسند
میدہ	آدھی پیالی	بادام پیستے	آدھی پیالی
سوجی	تین چوتھائی پیالی	ڈالڈا VTF باہتی	حسب ضرورت
چینی	آدھی پیالی		
دودھ			

ترکیبے

- لائیچی کے دانے اور بادام پیستوں کو باریک کوٹ لیں۔ دودھ میں چینی ڈال کر ہلکی آگ پر اتنی دیر ابالیں کہ چینی اچھی طرح حل ہو جائے
- پھر اس میں کٹے ہوئے بادام پیستے اور لائیچی شامل کر لیں
- میڈہ اور سوجی ملا کر چھان لیں اور اس میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF باہتی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چینی والے دودھ کو ہلکا سا سفد اکر کے اس سے میڈہ گوندھ لیں
- ملل کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ رکھ دیں پھر موٹی نکیہ تیل کر ڈالڈا VTF باہتی میں سنہری فرانی کر لیں

پریزنٹیشن ٹھنڈی کبیر کے ساتھ یہ نکیہ لطف دو بالا کر دیں گی۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: پندرہ سے بیس عدد

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بارہ سے پندرہ منٹ | تعداد: دس عدد

چاکلیٹ پرائزن

اجزاء	دو پیالی	اندے	دودھ
میدہ	100 گرام	چینی	چار چائے کے چمچ
کوکنگ پاکیٹ	حسب ڈالڈہ	سفید تیل	حسب پسند
نمک	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا کھن	دو کھانے کے چمچ
شک خیر	ایک چوتھائی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
دودھ			

ترکیبے

- نیم گرم دودھ میں خیر اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- میڈہ کو چھان کر اس میں نمک، انڈا، چینی اور مارجرین یا کھن ڈال کر ملا لیں۔ پھر اسے خیر سے دودھ سے گوندھ لیں اور اوپر سے اچھی طرح ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ کے بعد جب میڈہ بھول جائے تو اسے دوبارہ گوندھیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے تیزے بنائیں
- ہر تیزے کے درمیان میں چاکلیٹ کا ککڑا (چاکلیٹ کے بھی دس ٹکڑے کر لیں) رکھ کر بند کر دیں اور اسے ڈالڈا کوکنگ آئل لگی ہوئی بیکنگ ٹرے میں تھوڑے تھوڑے ناصطے سے رکھ دیں
- جب تیزے چھوٹے لگے تو اسے پھینٹے ہوئے اندے سے برش کر کے اوپر سے کس چمک دیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے اردن میں 180°C پر بارہ سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں

پریزنٹیشن

شام کی چائے پر یہ تازہ چاکلیٹ کے مزے کے ساتھ بنے ہوئے بن بچوں اور بڑوں دونوں کو خوش کر دیں گے۔



کھویا ملائی شاہی ٹکڑے

اجزاء	دو سے تین عدد	دال VTF یا پتی	حسب ضرورت
اہل روٹی کے سائزر	چار سے چھ عدد	ایک پیالی	
کھویا	ایک پیالی	کندہینڈ ملک	
		فریش کریم	
	ایک پیالی	چھوٹی الائچی	
		بادام پستے	

ترکیبے

- اہل روٹی کے سائزر کو کھونے نکلروں میں کٹ لیں، الائچی کے دانے نکال کر کٹ لیں اور بادام پستوں کو باریک کٹ کر رکھ لیں
- چھوٹے سائس پین میں کریم کو بلیک آئینج پر رکھیں اور جب وہ گرم ہونے (ابال نہ آئے) پر آجائے تو چوبھے سے اتار لیں اور اس میں چورا کیا ہوا کھویا ڈال دیں
- فرائنگ پین میں دال VTF یا پتی میں پسلی ہوئی الائچی اور بادام پستے ڈال کر ڈھک دیں، جب خوشبو آنے لگے تو بادام پستے نکال لیں اور ذیل روٹی کے کٹے ہوئے سائزر کو ڈال دال VTF یا پتی میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- فرائی کٹے ہوئے سائزر کو خوبصورت سے پلیٹز میں رکھیں اور ان پر کھمیاٹی ہوئی فریش کریم پھیلا کر ڈال دیں
- جب کریم اچھی طرح جذب ہو جائے تو ان پر کندہینڈ ملک ڈال دیں اور فریج میں رکھ کر ٹھنڈے کر لیں

پریزنٹیشن

فریج سے نکال کر ان شاہی ٹکڑوں پر فرائی کٹے ہوئے بادام پستے ڈال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے



ریڈرز رسیپی
کونٹیسٹ وینر
کراچی سے عائشہ فاروقی قرار پائی ہیں

پکن چیز کباب

چار سے بچہ عدد
حسب ضرورت

بری مرچیں
ڈالڈا کوکگ آگل

ایک چائے کا چمچ
دو عدد
حسب ضرورت

سفید زیرہ
انڈے
ڈبل روٹی کا پورا

ایک کمانے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ

اورک بسن پسا ہوا
کئی ہوئی لال مرچ
کالی مرچ گدڑی پیسی : روٹی

ادھکا کا
کین چوتھائی پانی
سبب : آگ

اجزاء
پکن کا تیرہ
چند چیز
نک

ترکیبے

- پکن کا دوتا تیرہ۔ لے کر اس میں اورک بسن، نک، کالی مرچ اور لال مرچ ڈال کر تیرا آگ پر پکا سا بھون لیں تاکہ پکن کا اپنا پانی نکک : دجائے
- پو لہجے سے اٹار کر بھنڈا کر لیں اور اس میں ایک انڈا پیسٹ کر لائیں
- بری مرچیں اور زیرہ سے کھانا کر چیں لیں اور کش کئے : دے چیز میں لائیں
- تیار کئے : دے قے کی بھوئی تھوئی نکک : لائیں اور ایک نکک پر چیز کا کچھ رکھ کر اسے دوسری نکک سے بند کر دیں اور دونوں ہاتھوں کے چمچ میں دبا کر کباب کھجی لائیں
- فرائنگ بین میں ڈالڈا کوکگ آگل کو گرم کر لیں : کبابوں کو پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈال کر ڈبل روٹی کا پورا لگا کئے : دے سہری فراٹی کر لیں

عائشہ فاروقی کا تعارف

عائشہ غلام سالہ دم کے امتحانات کی فراغت کے بعد گمراہی میں رہی لیکن جین ان کے آزمودہ پکن چیز کباب آپ بھی بنا کے دیکھئے ہیڈ ڈالڈا کوکگ مار بین کے

پریزنٹیشن شام کی پائے پر گرم گرم کبابوں کا کچپ یا چٹنی کے ساتھ لطف اٹھائیں

نیاری کا وقت : بیس سے پچیس منٹ | فرائنگ کا وقت : دس سے پندرہ منٹ | اعداد : آٹھ سے دس عدد

Recipe Contest

دالدا ایڈوائزری دس کی جانب سے ہم ڈالدا کا مسٹر خوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
دالدا کا مسٹر خوان ریڈرز کلب بہت ہی ایک شاندار ویب سائٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوپیٹ ڈش کی ویب سائٹ پر اپنا
ایک خوب ترین کھانا اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
دالدا ایڈوائزری دس ڈالدا کا مسٹر خوان ریڈرز کلب کی جانب سے ذمہ داری تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ویب سائٹ اور تعارف ڈالدا کا مسٹر خوان ریڈرز کلب میں شائع کئے جائیں گے۔
مقابلے میں شرکت سے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کا مسٹر خوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیکھیں گے فارم کو پُر کر کے اپنی ویب سائٹ کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون: (ٹول فری)، 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660 کراچی، پاکستان
www.daldafoods.com ویب سائٹ: dalda advisory@daldafoods.com



new

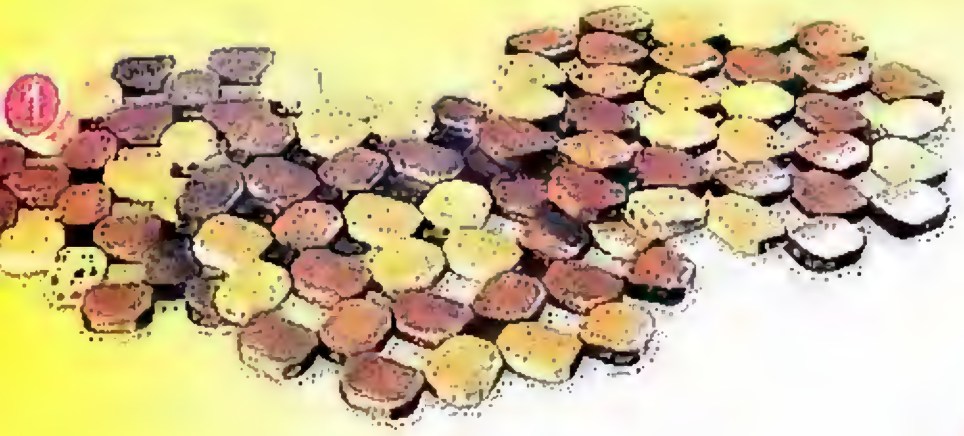
TORNADO

A storm of flavour and spicy crun



HomeDelivery Call: 080





خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات



ڈالٹے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
صرف Rs. 1,800/- میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ
اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر
بھی ارسال کریں۔

دالدا کا دسترخوان
سبسکریپشن فارم

Name: _____ نام
Address: _____ پتہ
Phone No: _____ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ
Email: _____ ای میل

سبسکریپشن فارم اور چیک / بینک ڈرائنٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی
2nd, 210 Revelation Inc. فلور 2، کلفٹن سینٹر، خیابان ردی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
فون نمبر: 021-35304425-6



فون (ڈالڈا): 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
www.daldafoods.com ویب سائٹ: dalda.advisory@daldafoods.com

The Complete Lock & Lock Family



EZLOCK

interlock

Available at all leading retail outlets across Pakistan.
For more information visit us at [f /LNLPK](https://www.facebook.com/LNLPK)

**LOCK
LOCK**

لڑانیا لیڈی شیروین علی سے ملے

اچھا لڑانیا کھانا جن کا جنون ٹھہرا ہے

شاپن ملک

پکانے کا شوق قدرتی ہوتا ہے یا موروثی اس بحث میں اچھے بغیر دیکھا یہ جاتا ہے کہ پکانے والا اپنے فن میں کتنا تاک ہے یعنی کتنی مہارت سے بہترین نتائج دیتا ہے۔ ہمارے یہاں اطالوی کھانوں کا ذوق کئی برسوں سے خواص سے عوام تک منتقل ہوا ہے۔ 80ء کی دہائی میں پڑا متعارف ہوا تو اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا اور اس کے ساتھ ہی پاستا اور لڑانیا بھی شائقین کے دلوں میں اپنی جگہ بنانے لگے۔ دوسری طرف پاکستانیوں نے چینی کھانوں کو بھی اپنے پیچھے مصالے دار کھانوں کی طرح پکانے کی رسم ایجاد کر لی تھی اب اطالوی کھانوں کے ساتھ بھی ایسا ہی سلوک کیا گیا چونکہ کھانا ہم دیسیوں نے ہی تھا اس لئے پڑا میں چکن، ٹکدے، باربی کیو اور اجاری مصالحوں کو خوش آمدید کہا گیا لیکن ذائقے کے اس سفر میں اجزاء اور تراکیب کو مہارت سے سنبھالنا اور کوئی کھانا تیار کرنا اپنی نوعیت کا حیرت انگیز تجربہ ہوتا ہے۔



ڈالدا کا دسترخوان آج پیش کر رہا ہے شیروین علی سے کی گئی گفتگو، جس میں ان لڑانیا لیڈی کے تجربات کا احاطہ کیا گیا ہے۔

لڑانیا کھانے کے شائقین اس کی ہر پرت میں خستہ پن، نرمی اور پیکنگ؟ کیسا لطف لے سکتے ہیں اور پکانے والی اس ہستی کا تصور منفرد کیسے ہو سکتا ہے؟



ایک شو کے بعد انہوں نے دوسرا شو بھی کروایا، بس یہی کافی ہے۔

”کیا کسی سیلبرٹی شیف سے پکانے میں تحریک ملی؟“

”میں جب بھی موقع ملے ٹیلی ویژن ضرور دیکھتی ہوں تاکہ ان سینئر لوگوں سے کچھ نہ کچھ سیکھوں مگر متاثر ہونے والی میری سسرال ہے جہاں بہت اعلیٰ کوکٹ ہوتی ہے۔ مندرجہ ذیل سے چالیس افراد کا کھانا پکا لیتی ہیں مندرجہ ذیل سسرال میں رہتی ہیں میرے لئے تحریک کا باعث ہیں۔“

”کیا مستقبل میں لڑائیاں کسی آؤٹ لیٹ کی شکل میں یا ریستورانٹ میں دستیاب ہوگا؟“

”میرا ارادہ ہے کہ اپنا آؤٹ لیٹ علیحدہ رکھوں گی۔ ابھی تو میں سسرال کے ساتھ رہ رہی ہوں اور اپنے بچن ہی سے چھوٹے پکانے پر لایا کیفر تک کر رہی ہوں لیکن میری کوشش ہے کہ ایک ایسی علیحدہ جگہ ضرور ہو جہاں Dine In اور Out کا اچھا انتظام ہو۔“

”چلتے چلتے ہمیں لڑائیاں گرم کرنے کی Tips بتائیے؟“

”اگر آپ اردن میں گرم کریں تو بہتر ہے اور بڑے پتلے میں آدھا کلاس پانی الیم کے لئے لیجئے۔ اس میں ایک قہلی رکھ کر لایا یاں الیم کو اکیسیت رکھئے اور اسے دوسرے پتلے سے احباب دیتے چھینکھنے میں لایا گرم ہوگا۔ لڑائیاں لڑا لیاں ایک حساس نوعیت کا جزو ہوتا ہے۔ آپ اسے 12 منٹ سے زیادہ نہ پھرنے دے پانی سے بخار میں اور استعمال کر لیں تو اس طرح لڑا لیا کی لیزر مہارت سے دی جا سکتی ہے۔“

ہست چھوڑ کر نہ بیٹھ جائیں۔“

”آپ کا لڑائیاں اذیت کے متلاشیوں کی دسترس میں کیسے ہے؟“

”کیونکہ یہ قیمتا ہنگام نہیں ہے۔ میرے ایک لیزر پیک کی قیمت 650 روپے ہے۔ اسی میں ڈیلیوری چار جز شامل ہیں جو کراچی کے دور افتادہ علاقوں کے لئے بھی یکساں ہیں۔ ایک روز پہلے آرڈر کیجئے۔ فیس بک پر تصاویر بھی مین نے نہیں دی ہیں یہ سب میری چاہنے والیوں نے آرڈر وصول کر کے کھینچی ہیں اور وہ اپنے تاثرات میں انتہائی غیر جانبدارانہ رائے رکھتی ہیں۔ بڑے خلوص سے تعریف کرتی ہیں۔ ایک ڈبل لیزر پیک کی قیمت 1050 روپے سے جو تین سے چار افراد کے لئے مناسب ہے۔ ٹیلی پیک کی قیمت 1450 روپے ہے یہ تین لیزر پیک جسے بڑی فیملی سہولت سے استعمال کر سکتی ہے۔“

”کیا لڑائیاں کو پاکستان کے پوش علاقوں ہی میں کھایا اور پسند کیا جاتا ہے؟“

”میں کراچی کی مثال دیتی ہوں کہ مجھے محسن اقبال پکشن معیار اور محمود آباد کے

”میں نے تجارتی بنیادوں پر بھی لڑائیاں ہی کو

متعارف کرایا اور اپنے کام میں تین باتوں کو نمایاں

طور پر اہمیت دی، اجزاء کے مقدار اور تازگی پر کسی

قسم کا کوئی سمجھوتہ نہیں کیا، معیار کو برقرار رکھا اور

قیمت بھی اپنے اخراجات سے کم ہی رکھی“

ساتھ ساتھ پانی کی سی ایچ ایس، کلین، ڈیٹس اور تازہ ناظم آباد سے بھی آؤٹ لے لے لے۔ پہلے میرا بھی یہی خیال تھا کہ اسے الیم کا کھانا پسند کرے گی مگر ایسا نہیں ہے۔ میرے شائقین میں بچوں، بچیوں کی بھی بڑی تعداد ہے جو فیس بک پر اپنی رائے دیتے ہیں۔ کھانے کا بڑا پس کرنا قطعاً آسان نہیں ہے۔ لوگ لڑائیاں کو پسند کرتے ہیں اس لئے ان میں بچ کر لے کی عمدہ صلاحیت بھی ہے۔ دو ایک ایک چیز کو بہت اہمیت دے دیتے ہیں۔ پہلی بار کے تجربے کے بعد پچھلے دو ماہ میں تین سے چار مرچیاں ایک ہی گھر سے آرڈر کا ملنا میری کامیابی ہی ہے۔ اب تو میرے کسٹمرز مجھے بڑھاوا دے رہے ہیں۔“

”پھر آپ ٹیلی ویژن پر کب نظر آئیں گی؟“

”یہ میری ترجیحات میں فی الحال شامل نہیں۔ میں نے اہیدہ انصاری کے ساتھ اے آر وائی زندگی پر شو کیا ہے۔ وہاں میں نے ایرانی کھانے پکانے سکھائے تھے۔ اہیدہ صاحبہ کی شخصیت میں غرور یا سمجھنا نام کی کوئی چیز نہیں۔“

آئیے ان سے مل کر جانتے ہیں۔۔۔

”میں سادہ اور دعوتوں کے پر تکلف مشرقی کھانے بڑے شوق سے پکایا کرتی ہوں اور MBA کرنے کے ساتھ ساتھ میرا کھانے پکانے کا یہ جنون آج مجھے Urban Chef کہلاتا ہے۔“

”اس لوگو کا پس منظر بتائیے کہ لڑائیاں لیڈی Urban Chef کیسے کہلائی؟“

”Urban کا لفظی مطلب شہری اور اعلیٰ روایات سے لیا جاتا ہے۔ اسی تخیل سے فیس بک کا Page بنایا اور خود کو روایتی کھانوں سے مختلف پکانے والی کے تصور کے ساتھ متعارف کرایا، مجھے خوشگوار حیرت ہوئی کہ دو ماہ ہی میں کئی شائقین نے لڑائیاں آرڈر کیا اور اب وہ میری مستقل کلائنٹس ہو گئی ہیں۔ میں شروع ہی سے اعلیٰ کوکٹ میں لڑائیاں کو پسند کرتی آئی ہوں اس لئے وہی بناتی تھی۔ تجارتی بنیادوں پر بھی لڑائیاں کو متعارف کرایا اور اپنے کام میں تین باتوں کو نمایاں طور پر اہمیت دی، اجزاء کے مقدار اور تازگی پر کسی قسم کا کوئی سمجھوتہ نہیں کیا، معیار کو برقرار رکھا اور قیمت بھی اپنے اخراجات سے کم ہی رکھی۔“

”لڑائیاں مہارت سے تیار کیا جائے اور پھر کراچی

کے دور افتادہ علاقوں میں Deliver بھی کیا

جائے تو اچھی خاصی لاگت آتی ہے اپنا نفع نقصان

کیسے پورا کرتی ہیں آپ؟“

”کھانوں کی تجارت میں نفع نقصان سے کہیں زیادہ ضروری اعتماد بحال رکھنا اور دعائیں لینا ہوتا ہے۔ آپ کراچی کے کسی حصے میں ہوں ایک لیزر کا پیک آپ کو 650 روپے میں ہی پہنچایا جائے گا اور ترسیل کے انتظامات اور ڈیلیوری سروس کے اخراجات میں خود برداشت کرتی ہوں۔ یہ ضرور ہے کہ میرے لڑائیاں آپ کو مقامی اجزاء نظر نہیں آتے۔ میں پارسلے، چیز، زیتون اور نوڈلز تمام سٹور ہاؤسز سے لیتی ہوں۔ مجھے اچھا کھانا کھانا ایک ولولہ انگیز سرگرمی محسوس ہوتی ہے اسی لئے فیس بک پر مجھے میری شائقین نے 515 نمبر دیے ہیں۔ میں لوگوں کو مجبور کر کے لڑائیاں کھانے کا مشورہ نہیں دیتی کیونکہ یہ کام میں بے شوقیہ شروع کیا۔ اپنے معمول کے گھرواری کے کام کاج کے ساتھ بلیک اوون نیا اور بڑا لیا مفرق بدلا، اس کام کو پیشہ ورانہ بنیادوں پر شروع کیا۔ اجزاء کی سطح پر دیکھا جائے تو چیز اور لوازمات الاقوامی معیار کے مطابق ہوتے ہیں۔ مقامی اجزاء سے کام شروع ضرور کیا تھا مگر اس وقت میں کاروباری حیثیت سے کام نہیں کر رہی تھی۔“

”کیا بلیک اور کوکٹ کے بعد ڈیلیوری کے

انتظامات بھی فرد واحد یعنی آپ ہی دیکھ رہی

ہیں؟“

”سب کچھ میرے تعاون کے لئے شو بہر بھی موجود ہیں مگر ڈیلیوری کے رازدار اور فریادی کرنے والی بچیوں کے عمل کے ساتھ یہ خاصی چٹکنگ چاب ہے لیکن میں سنے آنے والوں کو یہ ضرور کہوں گی کہ آپ شکایت نہ گھبراہٹیں اور

Kale

گوہی کے خاندان کی

اہم رکن، صحت بخش سبزی

یہ سپر فوڈ کیوں کہلاتی ہے؟

پاکستان میں سب سے زیادہ کھائی جاتی ہے جو اگلے میں خوش بھی ہے اور کسی قدر کڑواہٹ بھی لئے ہوئے ہے۔ گہرے سبز پتوں کی باریک باریک پھریں ہوتی ہیں جن کی یہ سبزی دنیا بھر میں صحت کے اعتبار سے سپر فوڈ کہلی جاتی ہے۔

بہتر رکھتا ہے۔ کولاجن ایسی پروٹین ہے جو عضلات اور پٹوں میں پائی جاتی ہے لیکن بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ یہ اپنی فیکھوٹے لگتی ہے۔ وٹامن C کے ساتھ مل کر یہ قوت مدافعت کو بہتر کرتی ہے۔ یعنی Kale میں ان دونوں وٹامنز کی وجہ سے ہمارے مدافعتی نظام کو تحریک ملتی ہے۔

یہ ہیں پاورفل اینٹی آکسیڈنٹس بھی

اس سبزی میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز ہماری جلد، بالوں اور ناخنوں کے لئے کارآمد ہیں۔ اس کے علاوہ آرتھرائٹس اور Autoimmune Disorders کے علاوہ مختلف اینٹی بائیوٹکس کے معرعات دور کرنے اور مختلف اقسام کے کینسرز سے بچاؤ کے لئے Kale کھانا بے حد مفید ہے۔

Kale ذائقے میں خوش ذائقہ نہیں تو پھر کیسے

کھائی جائے؟

عام طور پر یہ سوال اٹھتا ہے کہ اس سبزی کو کیسے استعمال کیا جائے۔ اگر آپ اسے سادہ انداز میں نہیں کھا سکتے تو سیب اور لیموں کے جوس، تربوز کے شربت کے ساتھ اور ک کا عرق ملا کر اس سبزی کو Blend کیا جاسکتا ہے۔

اس طرح یہ مشروب ذائقے اور غذائیت دونوں میں بہتر رہے گا۔ اگر آپ Kale کو بھاپ میں پکالیں۔ اس پر ہلکا سا نمک ایک چائے کے چم کے برابر پتوں کا تیل چھڑک کر سلاڈ بنائی جاسکتی ہے یعنی اس ایک سبزی کے ساتھ مختلف شکلوں میں کئی چیزیں تیار کی جاسکتی ہیں۔ جن کے طبی و غذائی خواص بھی برقرار رہیں اور غذائیت پر کسی قسم کا سمجھوتہ بھی نہ ہو۔ تجرباتی بنیادوں پر کچھ بھی بتائیں اسے صحت بخش انداز میں استعمال کریں۔

وٹامن K انسانی جسم میں ناسد مادوں کا ذخیرہ نہیں ہونے دیتا۔ یہ مختلف سرطانوں کے خلاف بھرپور مزاحمت کرتا ہے چنانچہ Kale کھانے والوں کی شریانوں میں خون رواں دواں رہتا ہے علاوہ ازیں اس میں کینسر پیدا کرنے والے عناصر کو بڑھنے سے روکنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ اس میں موجود میٹھیم کی وجہ سے ہڈیوں کے امراض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ یہ سبزی جوڑوں کے درد، گھٹنے اور گتھے سوجنے کی بیماری میں آفاقہ دیتی ہے۔

Kale وٹامن A اور C سے بھرپور سبزی بھی

یہ بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ کوہیسترول کی سطح میں کمی اور اسے ہموار سطح پر رکھتی ہے۔ وٹامن A کی مدد سے استعمال کرنے والوں کو بصارت سے متعلق عارضوں میں آرام ملتا ہے۔ یہ وٹامن ہماری جلد کے کولاجن کی سطح

یہ مخصوص گوہی آپ کو اپنے سبزی والے سے نہیں ملے گی لہذا اپنے شہر کی کسی بڑی سپر مارکیٹ میں جائیے کیونکہ برڈ کوئی ہو یا Kale یہ سبزیاں عام طور پر گلی کوچوں میں بکنے کے لئے نہیں آتی۔ عام لوگوں کو اس سبزی کے طبی خواص کا علم بھی نہیں ہے اس لئے وہ اسے پاکستانی سبزی نہیں سمجھتے۔

یہ ہے فولادی قوت کا سرچشمہ

بند گوہی، برڈ کوئی، پھول گوہی، Brussels Sprouts اور Collard Greens، یہ تمام ایک ہی خاندان کی سبزیاں ہیں چنانچہ ان کے طبی خواص میں بھی حد درجہ مماثلت پائی جاتی ہے۔ Kale میں سرخ گوشت کی نسبت زیادہ آئرن اور اسی طرح میٹھیم کی مقدار بھی پائی جاتی ہے۔ تاہم بنیادی طور پر یہ سبزی وٹامن K پر مشتمل ہے۔



Phool

پھول کے پورے مصالحے
رہیں آپ کے ذائقے کا خیال!



Since 1970

A.R. FOODS (PVT) LTD.
32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.
Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117
e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk



/Phool.pk



SHOP ONLINE
http://arfoods.com.pk

FOR RECIPES
Type <Phool>
send SMS to **8227**



چیری کی آتی ہے

روٹھی نیند منانے کے لئے



پاکستان کے ریٹیل اور صنعت پیش پھل ان میں چیری بھی شامل ہے جسے اگر پہاڑی علاقوں کے پھلوں کی طرح لکھا جائے تو بے جانت ہو گا۔ چیری کی اور کئی شکلیں کے خاندان Rosaceae سے ہے۔ اسے باغبانی کی خاص اصطلاح میں Prunus جنس میں رکھا گیا ہے۔

100 گرام چیری میں اہم غذائی اجزاء کی مقدار حسب ذیل ہے

کاربوہائیڈریٹس	13 گرام
ڈائٹری فائبرز	2 گرام
چکنائی	2 گرام
پروٹین	1.1 گرام
وٹامن C	7 گرام
فولاد	4 گرام

علاوہ اس میں اینتھوسائینز (Anthocyanins) نامی ایک سرخ مواد، شکریات، لحمیات، حیاتین، نمکیات، نامیاتی تیزاب اور Bioflavonoids (Phenolic Compound) Melatonin وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

چیری کے رنگ میں سرخی فری ریڈیٹنگ کے خلاف مزاحمت کرتی ہے۔ یہ خلیوں اور ٹشو کو نقصان پہنچانے سے روکتی ہے۔ فری ریڈیٹنگ کے خلاف کام کرنے والی اس قوت کو مانع کمزیر یعنی اینٹی آکسائیڈنٹس کہتے ہیں۔

چیری میں موجود شکریات میں گلوکوز اور فروکٹوز فوری طور پر توانائی فراہم کرتے ہیں۔ چیری کے موسم میں ذہنی کام کرنے والوں کو چند عدد چیریاں تازہ دم کر سکتی ہیں۔

چیری میں اعصابی نظام کو درست رکھنے کی صلاحیت ہے۔ نیند نہ آنے کی شکایت، آنکھوں، دانتوں، ہڈیوں اور جوڑوں کے لئے بھی نہایت کارآمد پھل ہے۔ اس کے گودے میں موجود میلانیٹن نامی کیمیائی جز ویڑھا پے کے عمل کو مست کرنے کے ساتھ ساتھ یادداشت کی کمی کو روکنے اور اچھی نیند کے لئے مفید ہے۔

Genus سے تعلق رکھنے والے کئی درختوں کے پھل کو چیری کہتے ہیں۔ چونکہ اس جنس میں آلوچہ، خوبانی اور آڑو وغیرہ بھی شامل ہیں اس لئے اس جنس کے تمام پودوں کے پھلوں کو چیری نہیں کہا جاسکے۔ دنیا بھر میں پائی جانے والی چیری کی انواع (Species) کی تعداد کافی زیادہ ہے۔ ان میں درج ذیل اقسام قابل ذکر ہیں۔

- 1- جنگلی یا میٹھی چیری
- 2- ترش چیری
- 3- کالی چیری

یہ پھل ایشیا، یورپ، آسٹریلیا اور امریکہ سمیت دنیا کے بیشتر حصوں میں پایا جاتا ہے۔ 2007ء میں کئے جانے والے ایک مختصراً اندازے کے مطابق دنیا بھر میں چیری کی سالانہ پیداوار تقریباً 2 ملین ٹن ہے۔ اس پیداوار کا 40 فیصد حصہ یورپ سے اور 13 فیصد امریکہ سے حاصل ہوتا ہے۔ پاکستان کے پہاڑی علاقوں بالخصوص گلگت اور بلتستان میں سب سے پہلے پکے والے درخت کے پھلوں میں سے ایک ہے۔

اجڑے ترکیبی کے لحاظ سے چیری کا گودا پانی پر مشتمل ہے۔ اس کے

THE BLOOD PURIFIER

SAFI®

Hamdard

Manufactured by Hamdard Laboratories
(Waqf) Pakistan

خوبصورتی جو صرف
ظاہری ہی نہیں
بلکہ اندرونی بھی

اکسیر قدرتِ اجزاء جو خوں کو کریر صاف بنیاد و طو پر۔
برسوں کی آزمودہ ہمدردِ کِ صافی، جلد کے سبب ہی امراض کو
دارست کرنے کے لئے کافی۔

Safi Kafi Hai

ہمدرد



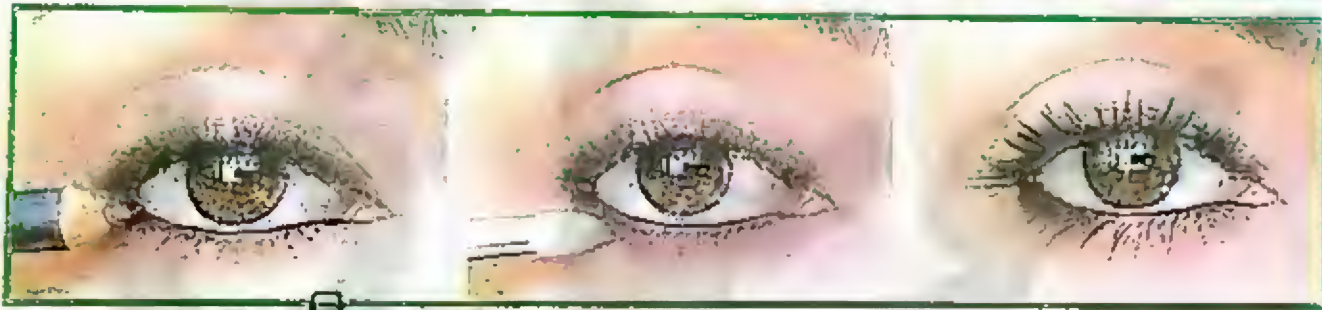
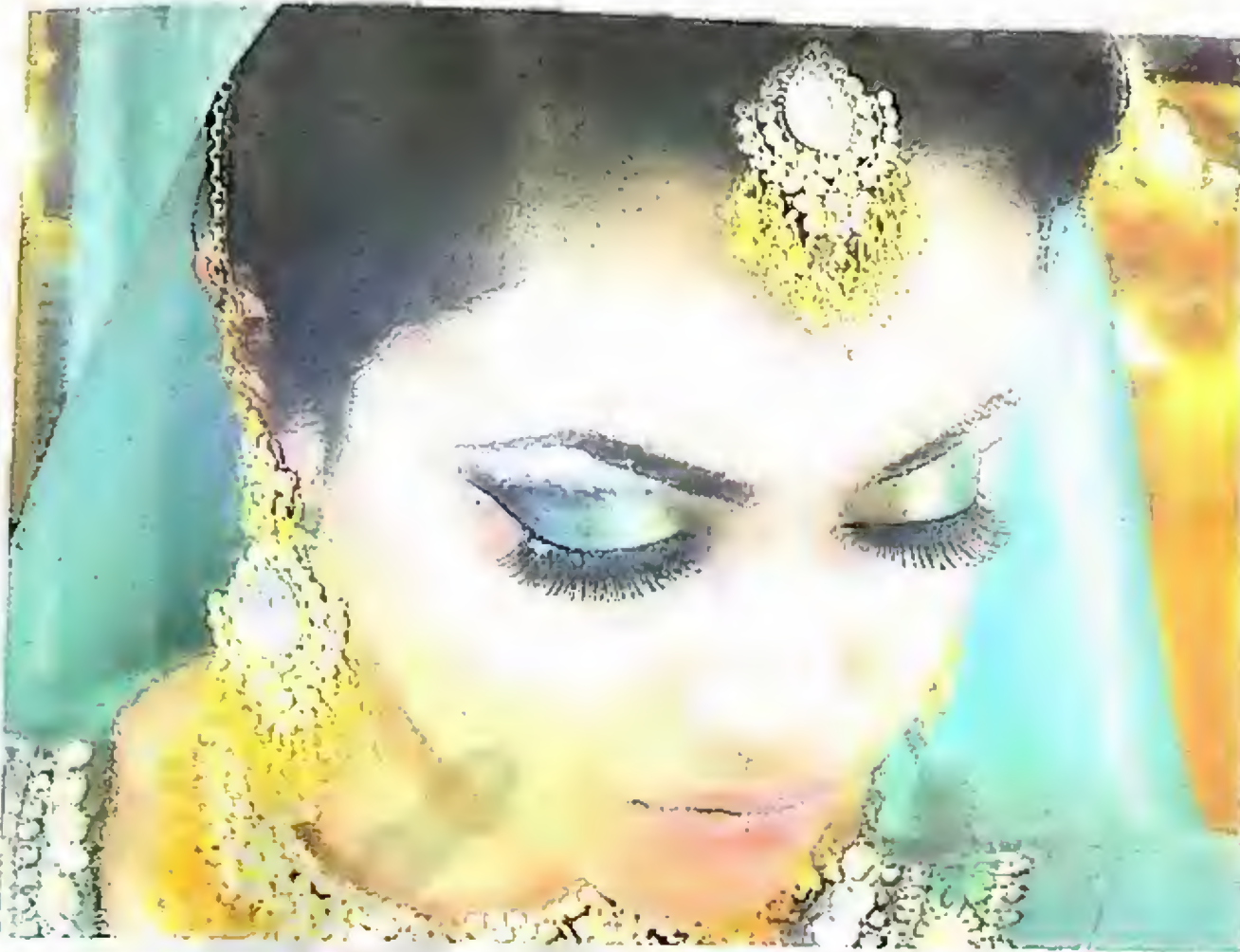
PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



Herbal &
Egg Shampoo
with
Conditioner



بال خوبصورت تو
آپ خوبصورت!



چپکا ہوا گرد و غبار اتر جائے۔ اس نئی ٹوک سے انفیکشن کے خطرات کم ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح رات کو سونے سے قبل میک اپ کو لازمی طور پر صاف کر لیا جائے۔ خاص طور پر گلیسر آئی لائنر سے زیادہ انفیکشن کے خطرات ہوتے ہیں۔ اسی طرح مسکارا بھی آنسو کی نالی میں جمع ہو کر زیادہ آنسو بنانا شروع کر دیتا ہے۔

خشک آنکھوں والے افراد کی آنکھوں میں اس قدر پانی نہیں ہوتا جو اس میک اپ کو بہا لے جائے یہی وجہ ہے کہ آئی میک اپ ان کے لئے زیادہ خطرات رکھتا ہے۔

ویڈیو ٹیپ دو گھنٹے بعد بنائی گئی اس وقت آنکھوں کی Tear Film پر آئی لائنر کے ذرات نہ ہونے کے برابر تھے، کیونکہ یہ ذرات بہت تیزی سے آنکھوں سے منتقل ہو جاتے ہیں۔

ماہرین امراض چشم کا کہنا ہے کہ بہت سے ذرات دو گھنٹے میں بہہ کر صاف ہو جاتے ہیں لیکن اگر آپ میں سے کسی خاتون نے Contact Lens رکھے ہوں تو یہ ان کے ساتھ چپک کر شدید تکلیف کا باعث بنتے ہیں۔ خاص طور پر حساس اور خشک آنکھوں کے لئے یہ بہت مسائل پیدا کر رہا ہے تاہم اسے مستقل لگانے سے اس کے ذرات جتنا شروع ہو جاتے ہیں جو بعض اوقات انفیکشن کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔

آئی لائنر کے اجزاء:

اس میں تیل، سلیکون، گرم اور ویکس شامل ہوتی ہے جن کی وجہ سے یہ آنکھوں سے چپکا رہتا ہے۔ وہ خواتین جو کانٹیکٹ لینس کا استعمال کرتی ہیں ان کے لئے یہ بہت سے مسائل لئے ہوتا ہے۔ اس لئے ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اسے آنکھوں کے اندر استعمال کرنے سے گریز کیا جائے۔

خاص طور پر پینل آئی لائنر جسے بہت سی خواتین آنکھوں کے اندر خوب رگڑ کر لگاتی ہیں دراصل آنکھوں میں جاتے ہی یہ ذرات خطرناک ہو جاتے ہیں اور انفیکشن کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ پینل کو آنکھوں کے باہر بھی استعمال کرنا ہو تو چھیل کر کیا جائے تاکہ اس کی ٹوک سے

کھڑے!

کیا آپ آنکھوں کا
میک اپ کر رہی ہیں؟
میک اپ سے پہلے احتیاط لازم ہے

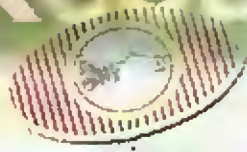
آئی لائنر، مسکارا اور کاجل خشک آنکھوں کے لئے
تکلیف دہ ہوگا

دنیا بھر کی خواتین اپنے حسن کی افزائش کے لئے میک اپ کا سہارا لیتی ہیں۔ جہاں میک اپ پر ڈاکٹرس خوبصورت بناتی ہیں وہیں ان میں سے کچھ مندرجہ ذیل اثرات بھی رکھتی ہیں۔ خاص طور پر آئی لائنر اور کاجل جن کے ذرات آنکھوں میں داخل ہو کر انفیکشن اور بینائی کے مسائل پیدا کرتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق پنکوں کے کناروں یا اندر کی جانب لگایا جانے والا آئی لائنر آنکھوں کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔ ماہرین امراض چشم جن کا تعلق یونیورسٹی آف وائرل کیمینڈا سے ہے کا کہنا ہے کہ ہمارے کلینک میں آنکھوں کے انفیکشن میں مبتلا بہت سے مریض ایسے ہوتے ہیں جن کے Contact Lens سے آئی لائنر کے ذرات چپکے رہتے ہیں۔

بیشتر اوقات آئی لائنر کے موڈی ذرات Tear Film سے چپک کر آنکھوں کو دھندلا دیتے ہیں۔ ان آئی کانٹیکٹس میں Wax اور Pigments لینز کی سطح سے چپک کر دیکھنے کی صلاحیت کو متاثر کرتے ہیں۔ ان سے آنکھوں میں ہلکن اور خارش پیدا ہو جاتی ہے۔

ماہرین امراض چشم کا مزید کہنا ہے کہ مختلف قسم کے آئی لائنر کا آنکھوں میں مشابہہ کیا گیا۔ آئی لائنر دو ماڈوں طرح سے لگایا جاتا ہے، ایک پلکوں کے بیرونی لائن پر دوسرا اندر کی جانب، اس مطالعے میں 26 سے 30 برس کی تین خواتین کو شامل کیا گیا تھا جنہیں دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک گروپ نے آئی لائنر کو پلکوں کے باہر جلد پر، دوسرے نے اندر کی جانب لگایا۔ اس آئی لائنر کے اثرات کا جائزہ لینے کے لئے لگانے کے پانچ سے دس منٹ بعد دو یوٹیوٹا کر مشاہدہ کیا گیا کہ اس دوران ان کے کتنے ذرات آنکھوں میں داخل ہوئے۔ وہ خواتین جنہوں نے پلکوں کے اندر آئی لائنر لگایا تھا ان کی آنکھوں میں 15 سے 30 فیصد زیادہ ذرات داخل ہوئے تھے اسی طرح میک اپ بھی بہت تیزی سے آنکھوں میں داخل ہوتا ہے۔ اس تجربے کے دوسرے راؤنڈ کی



Goldenpearl

Beauty Forever



**Lighter Skin
Brighter You**



Golden Pearl Cosmetics-Pakistan
www.goldenpearl.com.pk E-mail: info@goldenpearl.com.pk



بھاپ لینا کیوں ضروری ہے؟ اس طرح جلد کی قدرتی چمک اور صافگی آئے گی

زمانہ قدیم میں یونانی خواتین اپنی خوبصورتی برقرار رکھنے کے لئے باقاعدگی سے پورے جسم پر بھاپ دیا کرتی تھیں۔ آج بھی ماڈرن خواتین کلیننگ کرنے اور فیشل لینے کے بعد اسٹیم یعنی بھاپ لیتی ہیں گویا یہ فیشل کا اختتامی مرحلہ چہرے کی صفائی مکمل کرتا ہے۔

چنبیلی کے پھول یا چند قطرے لیونڈر کے ساتھ
اگر آپ بھاپ کے پانی میں چنبیلی کا پھول یا لیونڈر آئل کے دو چار قطرے شامل کر لیتی ہیں تو اس طرح پانی اچھا سوجھ بوجھ بن جاتا ہے۔ یہ آپ کی خشک جلد کو نرم کر دیتا ہے۔

لیموں کے قطرے، نیاز بویاروز میری کے ساتھ
یہ چمکی جلد کی حامل خواتین کے لئے موزوں انتخاب ہو سکتا ہے۔ چمکی جلد حساس ہوتی ہے لہذا پانی میں عرق گلاب، گرین ٹی کے چند پتے، روز میری کے ایروٹھیل آئل یا تازہ پتے شامل کر کے پانی ابال لیں اور قابل برداشت حد تک ہو جائے تو بھاپ لیں۔ آخر میں نرم نشوونما یا نرم تولیے سے چہرہ خشک کریں۔ حساس جلد کی حامل خواتین کبھی چہرہ نہ پونچھیں اور نہ ہی اسے رگڑیں۔ ان چند احتیاطی تدابیر کے بعد آپ دیکھیں گی کہ چہرہ صاف شفاف اور پہلے سے زیادہ پرکشش ہو گیا ہے۔

کم از کم 15 منٹ تک بھاپ چہرے کو پڑتی رہے۔ اس دوران اگر آپ کو سانس لینے میں مشکل ہو رہی ہو یا آپ خود کو آرام دہ محسوس نہ کر رہی ہوں تو ہر تھوڑی دیر بعد تولیہ ہٹا کے سانس لے لیجئے۔

دوسرا مرحلہ

بھاپ صرف بارہ سے پندرہ منٹ ہی لیجئے کیونکہ اس کی زیادتی بھی نقصان دہ ہے۔ اس طرح جلد کی قدرتی ٹون تباہ ہو سکتی ہے بلکہ چہرے پر دقت سے پہلے جھریاں پڑ سکتی ہیں۔

چمکی جلد کی حامل خواتین کیا کریں؟

انہیں بہت زیادہ احتیاط کرنی پڑے گی خاص کر جب چہرہ دانوں سے بھرا ہو۔ گرمیوں کے موسم میں کیل مہاسوں والی جلد کو خاص مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر یہ خواتین پیشہ ورانہ مہارت رکھنے والی بیوٹیشن کی مدد حاصل کر لیں تو بہتر ہے۔ اگر آپ کی بیوٹیشن اسے درست قرار دے تو یہ جوہر قابل غور ہے۔ ایک لیٹر پانی کو کھلے برتن میں ابال لیں۔ اب اس میں ایک چائے کا چمچ ہلدی، 3 ٹکڑے دارچینی اور ایک کھانے کا چمچ گرین ٹی شامل کر لیں اور اس پانی سے بھاپ لیں۔ گرین ٹی سے دھوپ کی تازت سے جھلے ہوئے چہرے پر نکھار آتا ہے۔

ہلدی بھی لائے نکھار

دراصل ہلدی میں قدرتی طور پر سلفر پایا جاتا ہے جو ہماری جلد کو ہر قسم کے انفیکشن سے دور رکھتا ہے اس کے استعمال سے دانے ختم ہونے میں بھی مدد ملتی ہے جبکہ دارچینی سے جلد کی الرجی دور ہوتی ہے۔

آج بھی گھر میں آپ جب چاہیں کلیننگ کریں اور ایک پیالے میں گرم پانی اور تولیے کی مدد سے اسٹیم لے سکتی ہیں۔ اس سے چہرے کے مسام کھل جاتے ہیں۔ ان میں موجود سفید اور سیاہ کیل نرم ہو کر باہر نکل جاتے ہیں اور ساتھ ہی گرد و غبار اور دھول مٹی کا بھی صفایا ہو جاتا ہے۔ بھاپ لینے کے اس عمل سے چہرے پر موجود داغ و بچہ بھی فوری طور پر ختم ہو جاتے ہیں۔ باہرین حسن فیشل کے ہفتہ واری پروگرام کو ترجیح دیتے ہیں کیونکہ ماحولیاتی آلودگی اور اگر آپ روزانہ فائونڈیشن اور پاؤڈر استعمال کرتی ہوں تو چہرے کی آلودگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ رنگت ماند پڑتی ہے۔ کیل مہاسے جھانیاں اور داغ و بچہ ہونے کا ایک سبب چہرے کی گہرائی تک صفائی نہ کرنا بھی ہے۔ اگر ہمارے مشورے کو اہمیت دیں تو بھاپ لینے کے فوائد آپ کو یقیناً حاصل ہوں گے۔

پہلا مرحلہ

اپنے بالوں کو لپیٹ لیں۔ اس کے بعد کسی اچھے ملک کلینرز سے چہرے کا مساج کریں۔ یاد رکھئے کہ مساج کے دوران آپ کی انگلیاں چہرے پر دائرے کے اندر حرکت کرنی چاہئیں۔ چہرے کی جلد سے گندگی اور گرد و غبار کی اولین تہہ علیحدہ ہونے کے بعد گرم پانی کے پیالے میں کوئی بڑی بوٹی مثلاً لیونڈر کی جھاڑی یا پتے یا گلاب کی چند چٹاں یا اپنا پسندیدہ تیل تلسی کے دو چار پتے، نیم یا پودے اور لیموں کے پتے، کچھ بھی ڈال سکتی ہیں۔ مساج کرنے کا دورانیہ تقریباً 15 منٹ پر مشتمل ہونا چاہئے اس کے بعد تولیہ سر کے اطراف اس طرح لپیٹنے کہ بال ڈھکے رہیں۔ چہرہ تولیے کے اندر ہو۔ پانی زیادہ گرم محسوس ہو تو چہرے کو پیالے سے ذرا فاصلے پر رکھ کر ڈھک لیں۔



نور

ہربل بیوٹی کریم



ایواکارڈو اور
ایلوویرا کے ساتھ

اگرچہ سب سے نور تو لگائیے نور!



A PRODUCT OF
BLACK ROSE
&
White Rose
COSMETICS



موسم گرما میں انفیکشنز سے بچنا ہے تو...

6 چیزوں کو بدل ڈالئے

صحت مند رہنے کے لئے ضروری ہے کہ تازہ غذائیں استعمال کی جائیں اور غذا کے ساتھ ساتھ دیگر زیر استعمال اشیاء کو بھی تبدیل کرتے رہیں مثلاً لباس، کام کرنے کے اوزار اور ایسی تمام اشیاء جو زیر استعمال ہوں اور پرانی ہوتی چلی جاتی ہیں۔ ایک تو ان کی بددستی، دوسرے ان کا غیر معیاری ہو جانا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ ماہرین طب کا کہنا ہے کہ وائرل انفیکشن ان بداحتیاطوں کے باعث بھی لاحق ہو رہے ہیں۔

چلے ہمارے ساتھ پہلے تو بچن میں چلے

یہاں آپ کو کئی ایسی چیزیں ملیں گی جو اب ناقص ہو چکیں۔ مثال کے طور پر پرانے مصالحے اور انہیں محفوظ رکھنے کے لئے برنیوں اور ڈبوں کی حالت زار پکار پکار کے متوجہ کرے گی۔ ان پر پڑنے والے نشانات اور دھبے جہاں آپ کے بچن کے جمالیاتی تاثر کو خراب کرتے ہیں وہیں ان میں Smell بھی آنے لگتی ہے۔

پلاسٹک ایسا مٹی ریل ہے جو بلاشبہ کالج اور شے کی طرح نازک نہیں تاہم اس میں پائے جانے والے Toxins بدلتے موسم اور بچن کے درجہ حرارت میں آپ کی صحت بخش غذاؤں اور دیگر مصالحوں کو آلودہ کر سکتے ہیں۔

آسان حل

روزمرہ کھانے کی یا محفوظ کر کے تادیر کا رآمد رکھنے کے خیال سے جو اشیاء اب تک پلاسٹک کی برنیوں میں رکھی تھیں اب جام جیلی، چاکلیٹ، مایونیز وغیرہ کی خالی بوتلوں کو دھو کر، دھوپ میں خشک کر کے ان میں بھر لیجئے۔ کوشش کریں کہ شے کی بوتلوں ہی میں دالوں اور مصالحوں کو محفوظ کریں۔ اس کے لئے گھر میں آنے والی جام جیلی کی بوتلوں کو ضائع نہ کریں۔



ڈائنٹ مشروبات کو بائے بائے کہئے

پرہیزی مشروبات پی کر فائدے کے بجائے نقصان سے دوچار ہو رہے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق مصنوعی میٹھاں والے مشروب ان جراثیم کو نقصان پہنچاتے جو ہماری آنٹوں میں رہ کر نظام ہاضمہ کو توازن میں رکھتے ہیں۔ اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ انہیں پی کر ڈیاہیس سے بچیں گے تو آپ غلطی پر ہیں۔



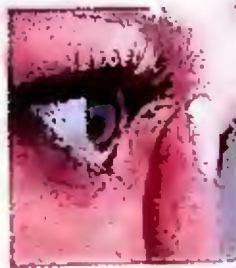
ٹوتھ برشز کی عمر صرف 3 ماہ ہوتی ہے

دن میں دو مرتبہ دانتوں کو برش سے صاف کرنے سے برش 3 ماہ میں اپنی طبعی عمر پوری کر لیتے ہیں۔ برش کے فائبر کھس جاتے ہیں اور اکثر بد شکل ہو جاتے ہیں اس طرح وہ دانتوں کی صفائی نہیں کر سکتے یعنی ان میں دانتوں کو صاف رکھنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔



کانٹیکٹ لینسز استعمال کریں احتیاط سے

اگر آپ Contact Lens لگاتی ہیں اور آپ کی آنکھوں میں Infection ہو جاتا ہے تو انہیں محفوظ کرنے والی ڈبیا اور سوڈیم کلورائیڈ کی مدت استعمال ضرور چیک کر لیں۔ ڈبیا بدل لیں۔ اس ڈبیا کی عمر بھی 3



ماہ ہے اس کے بعد ڈبیا میں نشانات پڑ جاتے ہیں۔

سن بلاک

گریموں میں خاص کر سن بلاک لگا کر گھر سے باہر جانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اس کا اثر ایک مدت کے بعد ختم ہو جاتا ہے یعنی ایسے



کیمیائی اجزاء جو ہماری جلد کو سورج کی UV شعاعوں کے اثرات سے محفوظ رکھتے ہیں۔ بعد میں یعنی پورے دن تک کارآمد نہیں رہتے خواہ آپ کتنی ہی مقدار میں یہ لوشن کیوں نہ لگائیں۔ بے اثر لوشن لگانے سے دھوپ کی شعاعیں نقصان پہنچا سکتی ہیں اور جلد کا کینسر ہو سکتا ہے۔

پرانی کا سیمپلکس

آنکھوں کے سیک اپ کے لئے استعمال ہونے والی ہر کا سیمپلکس جن میں کاہل، مسکارا اور آئی شیڈ و شائل ہے زیادہ عرصہ تک استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ ان میں



جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ بھی 3 ماہ سے 5 ماہ تک استعمال کرنے کے بعد علیحدہ کر دینے چاہئیں ورنہ انفیکشن کا خطرہ ہوتا ہے۔

حتی الامکان حد تک آسانیاں پیدا کرنے اور احتیاط بھری زندگی گزارتے ہوئے ہمارا مشورہ ہے کہ خاص طور پر موسم گرما میں تازہ غذائیں کھائیں۔ بستر سے لے کر تویوں، موزوں سے لے کر زیر استعمال لباس تک کو روزانہ تبدیل کریں یا انہیں ہر دوسرے تیسرے روز دھوپ میں رکھ کر آلودہ ہونے سے بچائیں تاکہ اس طویل موسم میں صحت مند رہ سکیں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM

FRESH CUT CORN.



Fresh Cut Whole Corn have excellent flavour.
Harvested and packed under high-quality standards, Del Monte Whole Corn
is healthy & delicious! Its perfect for any salad or even on its own!





سفیدہ (Eucalyptus)

نباتاتی نعمت سے کم نہیں

700 اقسام کا ماحول دوست پیر
کئی امراض میں تریاق ہے

سمعیہ جلیس

لہذا یہ تریاق کا ماحول دوست پیر اور انسان اور ماحول دوست ہے۔
عام و کھانا جاتا ہے۔ کھانسی، سعال، کھانسی کے نام سے کم
من و جانے پڑا۔ پلاؤ، اور سوجھ، کھانسی، کھانسی، کھانسی
پیدا ہونے والی خاندان Myrtaceae سے ہے اور یہ تریاق ہر
علاقہ میں 700 کے اقسام میں موجود ہے۔
من و ماحول دوست پیر جو اس کی وجہ سے

بے حد خاص اجزاء رکھتا ہے اور انسان اور ماحول دوست ہے۔

احتیاط

چونکہ یہ تیل اصلی حالت میں کافی تیز اثر ہوتا ہے اس لئے اسے تحلیل کر کے
استعمال میں لاتے ہیں۔ اصل حالت میں یہ تے، دست، پیٹ کے درد اور
جلد پر جلن و سرنی کا سبب ہو سکتا ہے۔ فلو میں اس تیل کے ایک یا دو قطرے
پانی میں شامل کر کے بھاپ لی جاتی ہے۔ کسی بھی شے سے فائدہ حاصل
کرنے کے لئے اس کا صحیح استعمال ضروری ہوتا ہے۔

وغیرہ میں شامل کیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ تیل اپنی فریش خوشبو کی وجہ سے
پرفیومز اور دیگر کاسٹیکس میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ نزلہ زکام، کھانسی کی
حالتوں میں ناک کے بیرونی حصے پر اور سینے پر ملتے ہیں یا اچھے ہوئے پانی
میں چند قطرے ڈال کر بھاپ لیتے ہیں اور سرد و ہو تو کپٹیوں پر ملتے سے
افاقہ ہوتا ہے تاہم یہ حتی علاج نہیں۔ بہتر یہی ہے کہ ڈاکٹر سے معائنہ کرا کے
باقاعدہ علاج معالجہ کیا جائے۔

طبی استعمال

دنیا بھر میں لوگ مختلف بیماریوں خاص کر سانس کی نالی اور فلو وغیرہ میں
یوکلپٹس آئل کو بطور دوا استعمال کرتے ہیں۔ دماغ میں یہ سانس کی نالی میں
میوکس نامی رطوبت کو کم کرنے میں معاون ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لئے
منہ یا ناک کے ذریعے استعمال ہونے والے اسپرے میں یہ آئل شامل کیا
جاتا ہے۔

قدیم ہندوستانی اور چینی طب کے ماہرین جوڑوں اور دیگر دردوں اور جلد
کے زخموں اور پھپھوند کو دور کرنے کے لئے یوکلپٹس آئل کا استعمال کرتے
آئے ہیں۔ فلو کے لئے بنائے جانے والے ہام میں بھی یہ اہم جز شامل کیا
جاتا ہے۔

قدرتی جراثیم کش

قدرت کے عطا کردہ طاقتور جراثیم کش اجزاء میں سے ایک یوکلپٹس آئل
ہے۔ یہ تجارتی و صنعتی طور پر جراثیم کش اور وافع عفونت دواؤں کی تیاری میں
خاص طور پر شامل کیا جاتا ہے جو کہ قدرتی ماحول کو مٹا کر کے بغیر نقصان دہ
کیمزوں اور جراثیم سے نجات دلانے میں معاون ہوتا ہے۔

غرض یہ کہ مرطوب علاقوں میں پایا جانے والا یہ عام درخت اپنے دامن میں

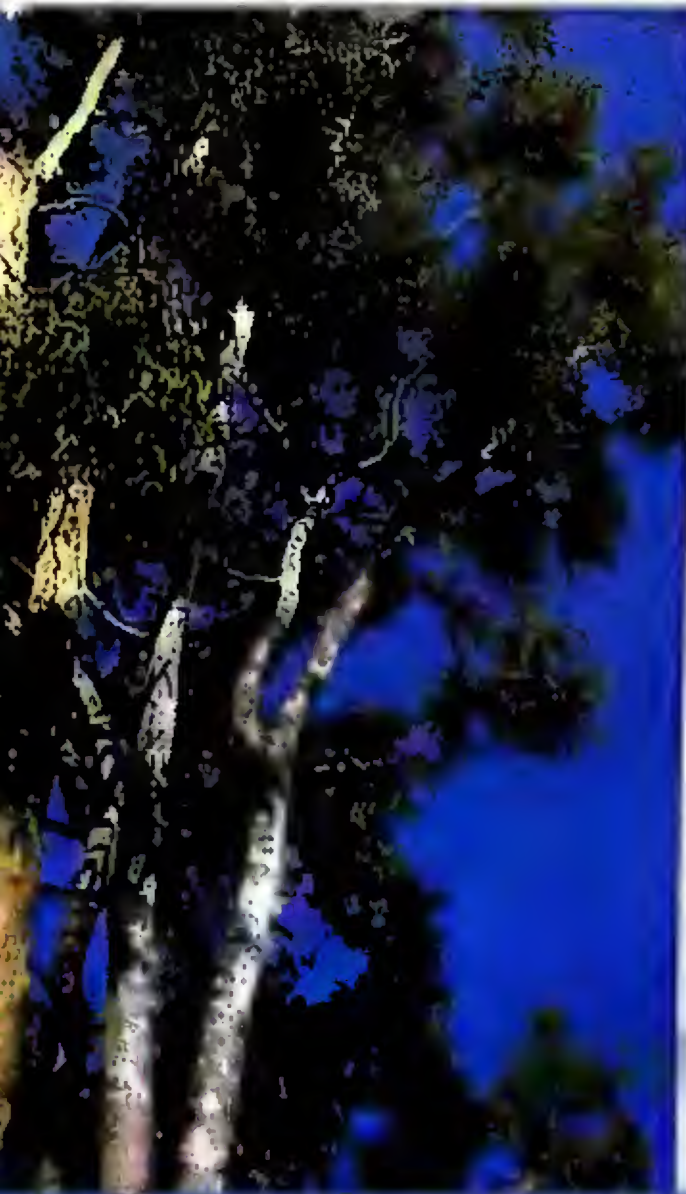
قدرتی ماحول دوست

جن علاقوں میں یہ درخت عام ہوتے ہیں وہاں کی آب و ہوا پر ان کا
خوشگوار اثر ہوتا ہے۔ حشرات الارض میں کمی کا سبب ہوتے ہیں۔ یہ
درخت پھمروں کی افزائش میں کمی سے ان سے پھیلنے والے امراض مثلاً
پلیوریا اور ڈیپٹی وغیرہ سے بچاؤ میں مددگار ہوتا ہے چونکہ یہ درخت زیادہ
پانی جذب کرتا ہے اس لئے جن علاقوں میں زیر زمین پانی کی زیادتی ہو
یعنی سیم و قحور کے مسائل کو کنٹرول کرنے کے لئے یہ باقاعدہ منصوبہ بندی
کے تحت کاشت کیا جاتا ہے۔



روغن سفیدہ Eucalyptus Oil

یوکلپٹس کا تیل اس کے لبوترے پتوں کو سکھا کر کشید کیا جاتا ہے۔ جو بے رنگ
مگر تیز خوشبودار ہوتا ہے۔ یہ تیل اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی فنگل خواص کا حامل
ہوتا ہے۔ اس میں شامل Cincole ڈینٹل پروڈکٹس اور ماؤتھ واش





New & Improved
Packaging



Give your day
a healthy start!

Dawn Bran Bread is baked with the goodness of whole grain and oats, making it high in fiber with no Trans Fat. Eating it daily helps you control your cholesterol and maintain your health.



Bran

Healthy Fit

- ✓ Whole Grain
- ✓ High in Fiber
- ✓ Oats
- ✓ No Trans Fat



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

چٹخاروں پر نہ جائیں

گھر کا کھانا کھائیں

ہر ریستورانٹ کا کھانا قابل بھروسہ نہیں ہوتا لیکن عام گاہک کو اتنی سمجھ بوجھ نہیں ہوتی کہ وہ بھوک لگنے پر کسی جگہ کا انتخاب کریں۔

شکم پوری کے لئے قریب سے قریب کی جگہوں کا انتخاب کر لیا جاتا ہے اور جو خواتین گھر بیٹھے ہوم ڈیلیوری (گھر پر کھانا پہنچانے کی سہولت) حاصل کرتی ہیں وہ زیادہ تر غلط جگہوں کا انتخاب کرتی ہیں۔ سرعت رفتاری سے کھانا، زیادہ نمکین یا مٹھی غذائیں کھانا اور ورزش نہ کرنا ایسے معمولات ہیں جو ہائپرٹینشن کا سبب بنتے ہیں۔

ایسی خواتین جو پکانے میں سستی دکھاتی ہیں یا جن کے پاس وافر مقدار میں مالی وسائل ہیں اور تندرستی کا شعور نام کو نہیں وہ ایسی حرکات کی مرکب ہو جاتی ہیں۔ جان بوجھ کر خود کو خطرات میں ڈالنا صرف زبان کے ذائقے کی تسکین کے لئے یہ کسی طرح بھی مناسب نہیں۔

عام طور پر ریستورانٹ کے کھانوں کو بے حد معیاری سمجھا جاتا ہے جبکہ یہ زیادہ کیلوریز، سرشدہ چکنائیوں اور نمک کی زیادتی کی وجہ سے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ سنگاپور کے ایک میڈیکل اسکول Duke-NUS Graduate کے مطابق ترقی یافتہ ملکوں میں کل آبادی کا 27.4 فیصد حصہ پری ہائپرٹینشن کا شکار ہے۔ ان میں 38% فیصد فی ہفتہ 12 کھانوں سے زیادہ کھانے باہر کے کھاتے ہیں۔

امریکن جرنل آف ہائپرٹینشن کی رپورٹ کے مطابق یونیورسٹی کے 501 طلباء جن کی عمریں 18 سے 40 برس کے درمیان تھیں انہیں اس تحقیق کا حصہ بنایا گیا۔ جس میں ان کا بلڈ پریشر، ہاڈی ماس انڈیکس BMI اور طرز زندگی شامل تھا۔ ان میں سب سے نمایاں پہلو یہ تھا کہ کتنی مرتبہ کسی ریستورانٹ کا کھانا کھایا اور اس کے علاوہ جسمانی سرگرمیوں کی سطح کیا ہے، پھر ان تمام معاملات کو ہائپرٹینشن کی وجہ سے جوڑ کر تجزیہ کیا گیا۔

شمار یاتی سرے کے مطابق ان افراد میں 27.4 فیصد افراد ہائپرٹینشن کا شکار تھے جن میں سے 38 فیصد افراد ہفتے بھر میں 12 کھانے باہر کے کھاتے تھے جبکہ 49 فیصد مرد اور 9 فیصد خواتین ہائپرٹینشن کا شکار تھیں۔

تحقیق سے پتہ چلا کہ یہ لوگ زیادہ تر بازار کے تیار کردہ کھانے کھاتے تھے۔ یہی نہیں کہ ان کا بلڈ پریشر بڑھتا تھا ان کو دیگر عارضے بھی لاحق ہوئے تھے مثلاً ذہنی و جسمانی دباؤ، معدے کی خرابی، BMI کی زیادتی وغیرہ۔

امریکن جرنل ہائپرٹینشن میں شائع ہونے والی رپورٹ سے یہ واضح ہوا کہ باہر کا کھانا اپنی سرشدہ چکنائی، اضافی نمک اور زیادہ کیلوریز کی وجہ سے افراد میں ہائی بلڈ پریشر کا باعث بنتا ہے۔ یہ افراد ہائپرٹینشن یا پری ہائپرٹینشن کا شکار رہتے ہیں۔ خاص طور پر نوجوانوں کے رویوں میں یہ غذائیں بہت تیزی پیدا کر رہی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ نوجوانوں کے ساتھ ساتھ بچے بھی جارحانہ رویے ظاہر کرنے لگے ہیں۔ معمولی معمولی باتوں پر مضطرب ہو جانا اور آپے سے باہر ہو جانے کا تعلق طرز زندگی، تربیتی معاملات اور غذا سے ہے۔



Happilac
PAINTS
COLORS OF HAPPINESS

COLOR YOUR LIFE!
WITH THE PROTECTION OF LOVE!

**PREMIUM
WEATHERGUARD**
THE EXTERIOR PAINT



فزیو تھراپی...

علاج بذریعہ ورزش

ڈاکٹر عمران ہارون کی تجاویز و مشورے

محمد شاہد خان

اے ارد گرد نظر دوڑائیں تو ہر دوسرا شخص حمزوں کے درد میں مبتلا نظر آتا ہے۔ اسی وقت فزیو تھراپی کی اہمیت کا پتا چلتا ہے۔ یہ ورزشی علاج آج کے دور میں انتہائی مستعمل ہے۔ یہ قدرتی طریقہ علاج ہے جس میں دواؤں کے بجائے ورزش کی مدد سے اعصاب کو متحرک کیا جاتا ہے۔ میڈیکل سائنس کا شعبہ اب بہت ترقی کر رہا ہے تاہم پاکستان میں جنوری لوگ ہیں جو اس شعبے میں مکمل بہارت رکھتے ہیں۔ ذیل میں ہم معروف فزیو تھراپسٹ ڈاکٹر عمران ہارون کی چند مددگار و قیمتی مشورے ہیں آپ بھی پڑھئے۔

دیرینہ ایک پوزیشن میں کام نہ کریں۔ جبکہ کام نہ کریں۔ غلط تکیہ جو موٹا اور سخت ہو استعمال نہ کریں۔ عمر کے ساتھ ساتھ بھی اس میں تبدیلی آ جاتی ہے۔ ایسی کرسی کا انتخاب کریں جس کی پشت آپ کی گردن کے برابر ہوتا کہ آپ کچھ وقفے کے لئے گردن کو اس پر ٹیک کر آرام کر سکیں۔ لکھنے پڑھنے کے لئے ادنیٰ ٹیبل استعمال کریں۔ زیادہ دیرینہ کمپیوٹر کے سامنے نہ بیٹھیں۔ کمپیوٹر ہمیشہ اپنی گردن کے برابر مناسب میز پر رکھیں۔ زیادہ موٹاپے کی وجہ سے یہ درد اکثر ہوتا ہے۔ زیادہ دیرینہ گھٹنوں کو موڑنے سے بھی یہ درد ہو جاتا ہے۔ اکثر گھٹنے کے پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں۔ کسی چوٹ اور موج کی وجہ سے بھی درد ہو جاتا ہے۔ گھٹنوں میں Degenerative Changes کی وجہ سے بھی درد ہوتا ہے اس کے لئے بہتر ہے کہ آپ زیادہ دیرینہ کھڑے ہو کر کام نہ کریں۔ موٹاپے پر خاص توجہ دیں اور خاص طور پر جب درد ہو تو سیزھیاں چڑھنے سے گریز کریں اور درد دور کرنے کے لئے گرم پانی یا برف سے سکاکی ضرور کریں تاکہ درد میں کمی ہو۔ گھٹنے میں درد کی صورت میں لائٹی کا سہارا ضرور لیں جب درد بہتر ہو تو روزانہ پیدل ضرور چلیں۔ کمزور درد اور گھٹنے کے درد کی صورت میں فزیو تھراپی ضرور کرائیں۔ اس سے آپ ایک بہترین اور اچھی زندگی گزار سکتے ہیں۔ پابندی سے جو لوگ فزیو تھراپی پر توجہ دیتے ہیں وہ اکثر اس مرض سے چھٹکارا حاصل کر لیتے ہیں۔

مختلف کیلوں کے دوران اسپورٹس انجری میں بھی فزیو تھراپی کی جاتی ہے اور اس سے بہتر نتائج سامنے آتے ہیں۔ اسپورٹس کی چند چوٹیں عام روزمرہ کی مصروفیات کے دوران کسی کو بھی لگ سکتی ہیں جنہیں ادویات کے بغیر صرف فزیو تھراپی کرانے سے آرام آ جاتا ہے۔ البتہ پولیو کیمرز میں فزیو تھراپی قطعاً موثر علاج نہیں البتہ کسی حد تک بہتری لائی جاسکتی ہے۔ جب آپ چلنے پھرنے میں مشکل محسوس کریں تو فوری طور پر ڈاکٹر کے مشورے سے فزیو تھراپی کریں۔ بعض اوقات چوٹ یا موج کی وجہ سے کمزور ہو جاتا ہے اور یہ درد بڑھ کر ایک ناگ یا دونوں ناگوں میں اتر جاتا ہے۔ کر کے درد کی وجہ سے بیروں کے ٹکڑے بھی سن ہو جاتے ہیں اور اس کی وجہ سے مریض ناگوں میں کھنچاؤ محسوس کرتا ہے جس سے چلنے پھرنے میں دشواری ہوتی ہے غلط انداز سے اٹھنا، بیٹھنا، ایک پوزیشن میں کھڑے رہنا اس کے علاوہ کمر کی چوٹ کی وجہ سے مختلف بیماریاں جنم لیتی ہیں جس کی وجہ سے Disk ہٹ جاتی ہے کمر کے مہروں کے پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں۔ ایسے متاثرہ شخص کو ہمیشہ سخت بستر پر لیٹنا چاہئے اور جبکہ کمزور نہ اٹھائیں۔ ڈرائیوگ کرتے وقت ہمیشہ Back کو سیدھا رکھیں۔ کرسی پر بیٹھتے وقت کمر کو سیدھا رکھیں اس کے علاوہ Back Support کے لئے Lumbo Belt کا استعمال رکھیں۔ روزانہ چہل قدمی کریں۔ اگر کمر میں زیادہ درد ہو تو ہلکی ورزش کریں، ہلکی مالش بھی کر دیا سکتے ہیں۔ زیادہ

فزیو تھراپی ورزش کے ذریعے علاج کو موثر ترین بناتی ہے۔ عورتوں میں گھٹنوں کے امراض زیادہ ہیں اور اس کی وجہ وزن زیادہ ہونا ہے۔ خواتین اس مرض سے اسی وقت چھٹکارا پا سکتی ہیں جب وہ اپنے وزن پر بھرپور توجہ دیں۔ ہڈیوں کی مخصوص بیماریاں بھی فزیو تھراپی سے ٹھیک ہو سکتی ہیں۔ فزیو تھراپی کی مدد سے معذور افراد تارمل تو نہیں ہو سکتے تاہم بہتری آ سکتی ہے۔ خواتین کے ماہانہ ایام میں فزیو تھراپی دی جاسکتی ہے لیکن صرف گردن اور گھٹنے کی ہلکی ورزشیں کرائی جاسکتی ہیں۔ نئی ماں بننے والی خواتین کو ہلکی پھلکی فزیو تھراپی کرائی جاسکتی ہے تاہم اس کا انحصار خاتون کی مجموعی صحت اور گائناکولوجسٹ کے مشورے پر ہے۔ فریکچر ٹھیک ہونے کے بعد بھی اس کا بہت برا کردار ہوتا ہے۔ فزیو کے بغیر فریکچر کا علاج ادھورا ہوتا ہے۔ کمزور گردن کے ناراضے میں کافی حد تک یعنی 60 فیصد سے لیکر 70 فیصد تک بغیر سرجری کے علاج ممکن ہوتا ہے۔ مریض کو افاقہ ہوتا ہے۔ فالج، التواء، ریشہ جیسے مرض میں بھی فزیو تھراپی سے آرام محسوس ہوتا ہے۔ Parkinsons کا مرض فزیو سے مکمل طور پر ٹھیک تو نہیں ہو سکتا البتہ بہتر ہو سکتا ہے۔ مختلف عضلات کی کمزوری کو فزیو کے ذریعے ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔

ذیابیطس کے ساتھ صحت مند زندگی بسر کیجئے

سیزیجیم شواہے آپ کو ہر وقت خون میں شامل شکر کی سطح پر مؤثر کنٹرول رکھنے میں مدد دیتی ہے تاکہ ذیابیطس ہونے کے باوجود آپ ایک اچھی اور صحت مند زندگی گزار سکیں۔
سیزیجیم شواہے ذیابیطس کے باعث طویل مدت میں لاحق ہونیوالی پیچیدگیوں کی بھی روک تھام کرتی ہے۔

سیزیجیم

شواہے®

take control now!



Made in Germany

CMS آئی ڈراپس

آنکھوں جیسی نعمت کا تحفظ

CMS آئی ڈراپس ذیابیطس جیسے عارضوں کے باعث لاحق ہونیوالی دھندلی نظر اور موتیا بند کے علاج کے لئے بہت مؤثر ہیں۔ CMS آئی ڈراپس کا طویل عرصے تک مستقل استعمال اکثر صحت مند افراد کو موتیا بند سے محفوظ رکھتا ہے۔

مؤثر برائے:

- مطالعہ
- ٹی وی بینی اور فضائی آلودگی
- آنکھوں کی جلن کے لئے سکون بخش
- نظر کا تحفظ اور آنکھیں صاف و شفاف
- کمپیوٹر پر کام کی زیادتی کے باعث آنکھوں کی تھکن

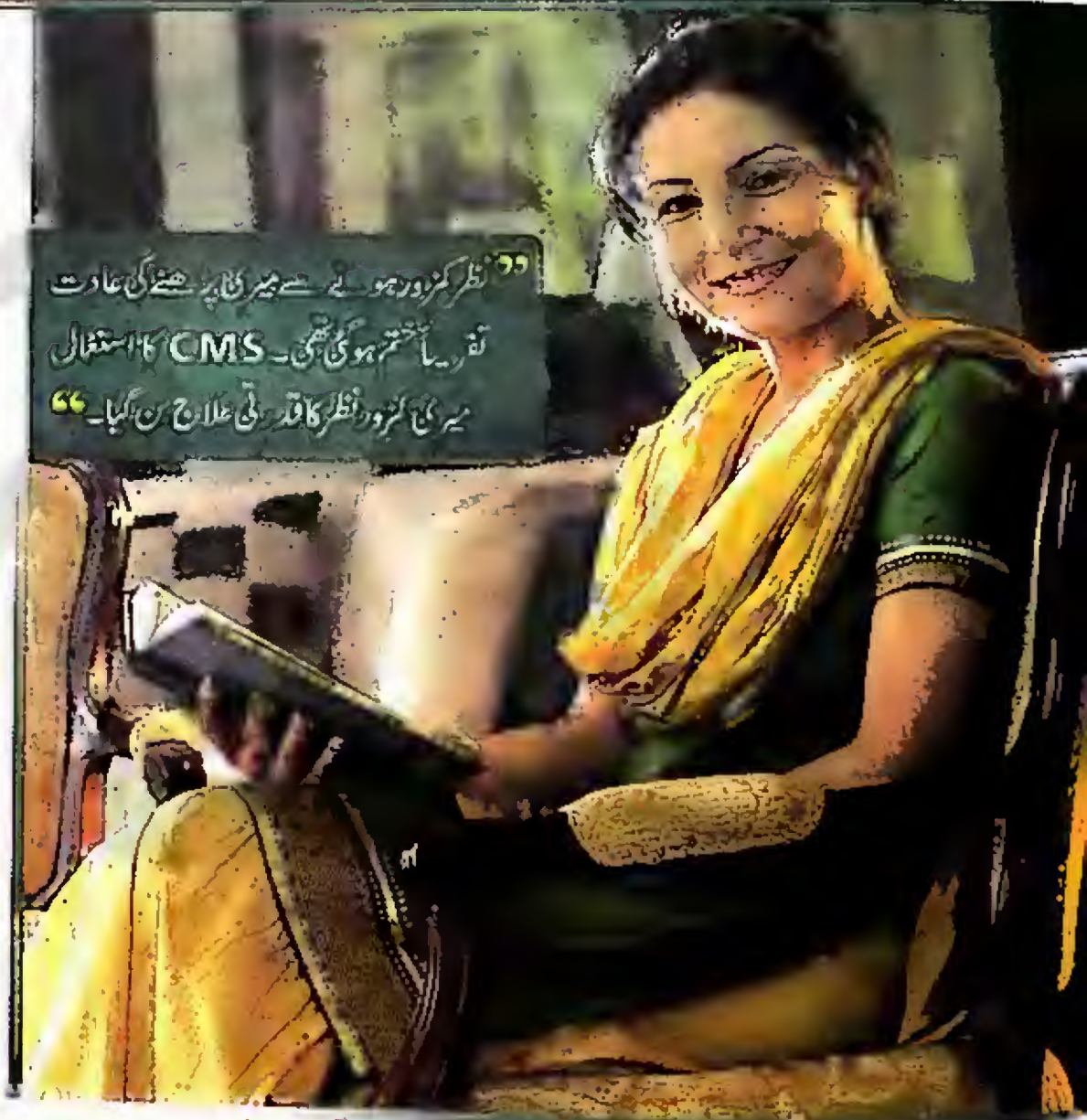


Made in Germany



Dr. Willmar Schwabe
Germany

From Nature. For Health.



Partner:
Dr. Hamid
General Homoeo (Pvt.) Ltd.

Arambagh Road, Karachi. Tel: 021-32211895
24-Allama Iqbal Road, Lahore. Tel: 042-36373101
www.drhamid-schwabe.com



درود پوار بڑھاتے ہیں گھر کی قیمت

یہ پتھر کی ہوں، تانبے کی، لکڑی یا اینٹوں کی؟

حس طرح ادا ان جوت کے لئے احتیاجی تدابیر اختیار کرتے ہیں۔ پتھری بڑی کوئی تکلیف محسوس کریں تو طمان معاہدہ کرتے ہیں۔ اسی طرح آپ کا گھر بھی ٹریٹمنٹ چاہتا ہے۔ ہر ماحول میں پتھر کی گھر میں رنگ و روغن لگائی ہیں۔ فرنیچر پر پالش یا کسی ایک چیز کا اضافہ کرتی ہیں۔ کسی رنگ کو کسی قسمی خالیے، کبھی داؤدالے لپوڑے تو کبھی چھتیں، اسی طرح کبھی ان ڈور پالش تازہ حالت میں تو کبھی پلاسٹک اور کپڑے کے خوشنما پھولوں سے گھر میں زندگی کی حرارت لے آتی ہیں۔

پتھریلی دیواریں

استعمال کرنے میں دیر پا اور سہل ترین، حجم اور جسامت میں بہترین اور رنگوں میں بھورے خاکستری لے لے سے لے کر بھورا مائل سرمئی زیتونی، زرد یا سرمئی مائل زرد، ان میں سے کوئی بھی ایک رنگ چن لیجئے۔ یہ بھی آپ کے مرکزی لاؤنج یا بیٹھک اور دفاتر کے استعمال کے لئے موزوں دیواری آرائش ہے۔ اگر پسند کریں تو اپنے بیٹھک یا کابج کی ایک دیواری اس نوع کی پتھریلی آرائش کے ساتھ بنوا لیجئے۔ آپ کے گھر کا بیرونی نقشہ خوبصورت ہو جائے گا۔ یہ دیواریں ساحلی علاقوں کے مکانات کے لئے بے حد مناسب خیال کی جاتی ہیں کیونکہ ان میں ہوا کی رطوبت جذب ہو جاتی ہے۔ کمرے میں ایک دیوار پتھریلی ہو تو گرمی کے موسم میں قدرتی ٹھنڈک محسوس ہوتی ہے۔ قیمت کے اعتبار سے یہ بھی عام آدمی کی دسترس میں ہے یعنی 400 روپے سے ایک ہزار فی اسکوائر فٹ تک اخراجات کا تخمینہ لگایا جاسکتا ہے۔



آج ہم آپ کو گھر کی قدر و قیمت بڑھانے کے لئے کسی ایک دیوار کی مکمل تعمیر و تزئین کی چند نہیں بتاتے ہیں مثلاً کوئی ایک دیوار رنگا، پڑتے ہی پلٹنے کی خواہش نہ کرے، آپ ڈھونڈیے ہر گھر کے ہر کمرے میں کوئی نہ کوئی ایک دیوار مرکزی توجہ کی حامل ہوتی ہے۔

خوشنما اینٹوں کی دیوار



شمالی اور جنوبی پاکستان کے ماہر تعمیرات سرخ، سرمئی، ہلکے بھورے، مدھم بھورے اور گہرے سرمئی رنگوں کی اینٹوں پر مبنی مٹی کی حالت میں چھدا دیے نقوش ابھار دیتے ہیں جس سے یہ اینٹیں دیوار کی شکل اختیار کر کے پرکشش لگتی ہیں۔ چنانچہ کئی پاکستانی ماہرین تعمیرات ان اینٹوں کا خوبصورت استعمال کرتے ہیں۔ کچھ لوگ عام دیوار میں آرج نکال کے بیٹری شکل میں خوشنما اینٹوں کا استعمال کر لیتے ہیں۔ یوں بھی جمالیاتی تاثر بہتر معلوم ہوتا ہے۔

یہ دیواریں کہاں بھلی لگتی ہیں؟

آپ کے کاریڈور، لاؤنج یا دالان کے بیرونی حصے میں اینٹیں بھلی لگتی ہیں۔ ان کے ٹیکسچر میں بھی جدت نظر آتی ہے اور پنجاب میں بھورے مائل سرخ اور کھنٹی رنگوں میں زیادہ استعمال ہوتی ہیں۔ لاہور میں معروف مصور شاہ علی کا گھر جو ان کی دفات کے بعد میڈیٹیم بنا دیا گیا تھا، اس کی بیرونی دیواروں پر بھی میرون رنگ کی اینٹیں استعمال ہوئی ہیں۔ یہ بیش قیمت بھی نہیں اور 150 روپے سے 350 روپے اسکوائر فٹ تک دستیاب ہو جاتی ہیں۔

تانبے کی دیوار



تانبہ ایک نرم سرمئی مائل دھات ہے جس سے عموماً برقی تار اور آلات ہی بنائے جاتے ہیں یا پھر سکے ڈھالے جاتے ہیں لیکن کارپورالز بھی بنتی ہیں اور یہ زیادہ تجارتی مقاصد کے لئے مثلاً تھیمز یا سینما کے پیش والوں کی دیواروں کی تعمیر میں استعمال ہوتی ہیں یا پھر پاؤڈر رومز میں استعمال ہوتی ہیں۔ یقیناً نہایت پرکشش درئے کی شکل دکھائی دیتے ہیں۔ اس کی فشنگ میں سائن جیسے میٹریل کی لامینیت محسوس ہوتی ہے۔ تاہم یہ خاصی بیش قیمت دیواری میٹریل ہے جس کی وقفاً وقفاً پالش کرانی بھی کٹھن ہے۔ یہ 600 روپے سے لے کر 2,000 اسکوائر فٹ تک دستیاب ہے۔

لکڑی کی دیوار

لکڑی ایسا میٹریل ہے جس پر نقاش اپنی تخلیقی صلاحیتوں اور جوہروں کا سو فیصدی اظہار کر سکتے ہیں۔ خواہ آپ روایتی نقوش اور دستکاری کے انداز دکھائیں یا چاہیں تو ماڈرن طرز کے جیومیٹرککل ڈیزائن سے اسے آراستہ کر لیں۔ یہ مکی مہمانداری کے لئے شخص کئے جانے والے سونے کے کمروں، تفریحی گوشوں، اسٹڈیز اور دفتری استعمال کے لئے زیادہ موزوں خیال کی جاتی ہیں۔



لکڑی کی مصنوعات خواہ فرنیچر ہو یا کوئی دیوار یہ گرمیوں کے موسم میں کمرے کے درجہ حرارت کو معتدل کر سکتے ہیں۔ یہ کئی شیڈز میں دستیاب میٹریل ہے۔ گہرے سے مدھم رنگوں تک اور لکڑی کی متعدد اقسام میں اوک، نیک، روزوڈ اور والٹ میں دستیاب ہے۔ لکڑی کی دیوار کی صفائی اور پالش میں احتیاط برتنے کی ضرورت ہے۔ اسے پانی سے صاف نہیں کر سکتے۔ جہاز پونچھ کے ہر دوسرے تیسرے برس مناسب حد تک پالش کرانی پڑتی ہے۔ اپنے بجٹ میں اخراجات کے تخمینے 600 روپے سے لے کر 2,000 فی اسکوائر فٹ تک لگائیے۔ یہ تاباں و دلکش دیواریں آپ کے جمالیاتی ذوق کی داد خاموشی سے وصول کر لیں گی اور آپ یقین کر لیں کہ اس زینت کے بعد آپ کے گھر کی قیمت 3 سے 5 فیصد بڑھ چکی ہے۔

SAR NA KHUJAEN... Healthy HO JAEN

English



Eradication of head lice and nits within **5** minutes

کپڑوں کی دھلائی کریں

ان کی عمر نہ گھٹائیں



لاٹری کرتے وقت چند خوشگوار تجربوں سے رونا پڑتا ہے۔ خواہ آپ ہاتھ سے کپڑے دھو رہی ہوں یا مشین کی سہولت آزمایں ہوں۔ سفید کپڑے اکٹھے دھونے کی دہائی پر شکل کرتے ہوئے آپ مطمئن رہتی ہیں کہ آپ سب کپڑے ٹھیک ٹھاک دھوئیں گے مگر ہوتا اس کے برعکس ہے۔

غلطی نمبر 3

مشہور ڈرجنٹ بھی کبھی کبھی سو فیصدی نتائج نہیں دے پاتے، مگر ٹھہریے ڈرجنٹ قصور وار نہیں ہے۔ اصل میں خاتون خانہ کچھ بنیادی غلطیاں کرتی ہیں۔

غلطی نمبر 1

بستر کی چادریں، بچے کے غلاف اور تولیے اکٹھے دھونا آپ کی غلطی میں یوں شمار ہوگا کیونکہ تولیے میں نرم روئیں دار سوتی کپڑا استعمال ہوتا ہے جس کے ریشے اور روئیں زیادہ گرد آلود ہوتے ہیں جبکہ عموماً چادریں اور بچے کے غلافوں پر اس قدر میل پکیل نہیں ہوتا۔ ان دونوں کپڑوں کا آپس میں کوئی تال میل نہیں۔ خاص طور پر جب آپ واشنگ مشین کے Dryer میں کپڑے ڈالیں تب چادریں پر تولیوں کے روئیں چپک سکتے ہیں۔ تولیے آپ کی چادریں کو خراب کر سکتے ہیں خاص کر اگر وہ بے حد نفیس کڑھائی والے ہیں یا سادہ بھی ہیں تو بھی تولیوں کا نرم رواں چادریں کے لئے مناسب نہیں۔ اس لئے آئندہ تولیوں کو تولیوں ہی کے ساتھ دھوئیں۔

غلطی نمبر 2

دلی ہوئی چادریں پر ٹکٹیں باقی رہنے کا مطلب ہے آپ مشین کے Washer میں انہیں کچھ دیر رکھا رہے دیتی ہیں۔ اگر آپ واشٹر میں کپڑے رکھے رہنے دیں تو Spin Cycle کپڑے سے پانی چوس کر انہیں ٹھن آلود کر دیتا ہے۔ اگلی مرتبہ Dryer میں سے گرم گرم کپڑے نکال لیجئے چاہیں تو ہاتھ سے جھٹک کر یا اسی طرح پھیلا کر سکھالیں۔ ان پر ٹکٹیں نہیں پڑیں گی، لیکن اگر دس منٹ تک پونجی رکھا رہنے دیں گی تو بے شمار ٹکٹیں پڑیں گی جنہیں بعد میں استری کر کے ہی دور کرنا پڑے گا۔

غلطی نمبر 4

بے انتہا طاقتور ڈرجنٹ یا اسے زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے کپڑے صاف نہیں دھلتے بلکہ اس طرح آپ کی مشین کو زیادہ پانی اور کار ہوگا اور کئی ایسے کپڑوں کا رنگ خراب بھی ہو جائے گا۔ آپ کی چادریں اور تولیے جیز، رات کو سوتے وقت کے استعمال میں آنے والے یا ایپرن کی نسبت زیادہ میلے نہیں ہوتے۔ لہذا کوشش کریں کہ نرم اور ہلکا ڈرجنٹ چادریں کے لئے مخصوص کر دیجئے۔ یقیناً آپ اپنی چادریں کی زندگی کے دن ایک یا دو دھلائیوں میں پورے نہیں ہونے دیں گی اور نہ ہی ان کی چمک ماند ہونے دیں گی۔ کم ڈرجنٹ استعمال کرنے سے کپڑے کی عمر نہیں گھٹتی اور صفائی بھی بہترین انداز میں ہوتی ہے بلکہ صابن کی مخصوص Smell بھی دو پانیوں میں دھلنے سے کم سے کم ہو جاتی ہے۔ لہذا آئندہ Harsh Detergent استعمال کرنے سے گریز کریں۔

ہاتھ سے دھلائی کرتے وقت ہمارا خیال ہوتا ہے کہ پہلے کپڑوں کو کھولتے ہوئے پانی میں کچھ دیر بھگولیا جائے اس طرح صابن ملے پانی میں بھگونے سے میل جلدی کئے گا۔ بے شک اس طریقے سے میل تو کٹ جائے گا لیکن آپ کے کپڑے کی رنگت، جسامت اور زندگی تینوں محاذوں پر پسپائی دیکھنے کو ملے گی۔ گرم پانی صرف سفید رنگ کے کپڑوں کے لئے نسبتاً بہتر انتخاب ہو سکتا ہے۔ سوتی کپڑے بھی سکتے ہیں خاص کر گرم پانی میں، لہذا کپڑوں کی دھلائی کے لئے نیم گرم یا سادہ پانی ہی کا انتخاب کیجئے۔ اس طرح پہلے سے Shrink کئے ہوئے کپڑے بھی کم سے کم سکڑیں گے اور آپ حتی الامکان حد تک اپنی دھلائی پر فخر کر سکیں گی۔

تہنہ

مسحور کن ہو شیو کا دیرپا احساس
رہے دن بھر آپ کے ساتھ!



پتہ ٹاکس پاور - صبح سے شام ہر لمحہ



دیورانی، جیٹھانی کا کھٹا میٹھا رشتہ

چھوڑیں تلخی، دوستی کا ہاتھ بڑھائیں

اُم حیات فاروقی

دیورانی جیٹھانی کو اپنی آنکھوں سے خود غرضی اور بدگمانی کی عینک اتار کر رشتوں کو عقل کی کسوٹی پر پرکھنا چاہئے کہ آخر کیوں ہمارا رشتہ کینہ و کدورت، فتنہ و فسادات کی علامت بن کر رہ گیا ہے۔ ایک گھر میں ساتھ ساتھ رہتے ہوئے جانوروں سے بھی انسیت ہو جاتی ہے اس کے بعد تو دیورانی جیٹھانی کو ایک دوسرے کے لئے علاقہ غیر نہیں بننا ہے ورنہ آپ کے بچے بھی دلوں میں چچی یا تائی کے لئے نفرت کے جذبے کو پروان چڑھائیں گے جس کا حاصل ضرب صرف اور صرف تلخی کو بڑھانا ہے اور کچھ بھی نہیں...

بہوؤں میں تقسیم کیجئے۔ کسی ایک بہو کی جانبدارانہ محبت، نفرت اور حسد کے جذبات ابھارے گی ایسی آگ میں کوئی جھلٹانہ بھی چاہے تو یہ عین فطرتی سی بات ہے۔ ایک بہو اگر زیادہ قابل ہے یا زیادہ سوجھ بوجھ والی ہے تو دوسری کی ناقدری انتہا پر نہ پہنچائیے۔ سوچ لیجئے اگر آپ ذہنی دباؤ سے نجات حاصل کرنا چاہتی ہیں تو بہوؤں کے مابین احساس کمتری نہ پیدا ہونے دیں۔

ہر انسان میں کوئی خاص انفرادی وصف یا خوبی موجود ہوتی ہے جو اسے ممتاز حیثیت دلاتی ہے اس لئے حسد کرنے سے کوئی فائدہ نہیں رہتا۔ اگر آپ بہو ہیں تو لمحہ بھر کو اس زاویے سے سوچئے کہ یہ خاتون بھی تو آپ ہی کی طرح اپنے بیکے کا آئین، بائیل کی مٹیاں اور والدین کا گھر چھوڑ کر اجنبی لوگوں کے درمیان آئی ہے۔ اسے بھی تو محبت، توجہ اور رہنمائی کی ضرورت ہے تو پھر کیوں نہ وہ اس درد مشترک والی کی عکسار میں کر یا دوست بن کر اسے جذباتی سہارا دیں تاکہ پھر یہ الجھن ہی دور ہو جائے۔

ماحول میں اپنے آپ کو ڈھالنے کی کوشش نہ کرے۔ اگر چھوٹی بہو والدین کی انکولی بیٹی ہو اور بڑی بہو کے گھرانے سے مالی حیثیت میں زیادہ آسودہ حال ہو تو بھی مطابقت میں مشکل پیش آتی ہے۔ جہاں روئے تلخ ہو جائیں وہاں تنقید کی عادت بھی پڑ جاتی ہے اور کھچاؤ کی اس صورتحال سے ساس، سر، دیور، جیٹھ اور دونوں بہوؤں کے ساتھ ساتھ اگر ان کے بچے ہوں تو پورا گھرانہ متاثر ہوتا ہے۔ وہی دیور جو کبھی بڑی بھابی کی خوبیوں کا گرویدہ ہوتا تھا اب اسے بھابی کے رویے اچھے نہیں لگتے۔ وہی بھابی اب دیورانی سے کھنٹی کھنٹی سی رہنے لگیں۔ ایسے حالات میں معاملات کو خوش اسلوبی سے نبھانے اور رشتوں کو محبت سے نبھانے کے لئے ساس کی ذمہ داری پہلے سے دوگنا بڑھ جاتی ہے۔ وہی ایک ایسی ہستی ہے جو تباہی کی یہ کیفیت دور کر سکتی ہے۔

اگر آپ ساس ہیں تو کوشش کیجئے کہ بہوؤں کے درمیان نفرت کی دیوار نہ کھڑی ہونے دیں۔ انصاف سے اپنی توجہ اور محبت برابر برابر تمام

جب کسی گھر میں پہلی بہو آتی ہے تو پورا سسرال اس کے جدتے واری جاتا ہے اور قسمت سے اگر سلیقہ شعار، سمجھدار اور رشتوں کو اہمیت دینے والی بہو ہو اور جواباً اس کا رویہ بھی مخلصانہ ہو تو اس کی رائے کی اہمیت تسلیم کی جاتی ہے اور بہو بھی خدمت کو اپنا شعار بنالیتی ہے۔ وہ نئے گھر کے طور طریقوں اور اصولوں کے مطابق خود کو ڈھالنے میں دیر نہیں لگاتی اور اس کے آنے سے گھر کی پھینکی اور پوچھل فضا میں بہار آ جاتی ہے۔ تندیں بھادج کو بڑا مان کر اس کی رائے اور مشورے کو مانگی ہیں۔ ساس گھر کے ہر چھوٹے بڑے مسئلے کے حل کے لئے بہو کی ذہانت آزماتی اور بہو نے بھی خدمت شعار میں کوئی کسر نہ چھوڑی۔ بچوان کا محاذ سنبھالا تو ذائقے دار کھانے بنا کے گھر والوں کے دل میں جگہ بنالی۔ نندوں کے سسرال تک اپنے اخلاق و کردار کی دھاک الگ بٹھادی۔ پھر کچھ وقت گزرا تو دیور کی شادی ہو گئی۔ وہی آؤ بھگت اب چھوٹی بہو کے حصے میں آیا۔

چھوٹی بہو کے گھر میں آنے سے مسئلہ اس وقت ہوتا ہے جب وہ خود نئے



KETCHUP!

KANAS

Sirf

Kanas Tomato Ketchup available at all Tehzeeb outlets and other leading stores.



مرچ کے چھ اجاص!

Signature Brand By:



Tehzeeb
Bakers

Islamabad - Rawalpindi

Kanas.pk | info@kanas.pk | Kanas Pakistan

☎ 1111-KANAS(52-627)



آؤ بچوں کہانی سنیں

تربیت کے لئے سرمایہ کاری آج سے شروع کریں

والدین بچوں کو کھلانے پلانے، اچھی پرورش کرنے اور گہری تربیت دینے میں مدد دیتے ہیں۔ وہ اپنے خواب اس طرح پورے کرتے ہیں۔ سائنسدان بھی یہ کہتے ہیں کہ اچھی تربیت کے لئے سنجیدہ کوششوں کی ابتداء اولیٰ عمر ہی سے ہو جائے تو بہتر ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کو حقیقی یا تین سالہ بچے سے سرمایہ کار کی کا آخرا کریں تو صرف پانچ برس بعد اس کے نتائج ظاہر ہونا شروع ہو جائیں گے۔

بچوں کو سوتے وقت کہانیاں پڑھ کر سنانے میں اگرچہ صرف دس منٹ لگتے ہیں لیکن آنے والے سالوں میں اس کے بے شمار فوائد بچوں میں دیکھے جاسکتے ہیں۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جن بچوں کے سامنے زیادہ الفاظ بولے جاتے ہیں یا جن سے زیادہ بات چیت کی جاتی ہے وہ کم وقت میں زیادہ الفاظ سیکھ لیتے ہیں اور اس کے نتیجے میں اسکول میں اچھی کارکردگی دکھاتے ہیں پھر جب وہ عملی زندگی میں قدم رکھتے ہیں تو انہیں اچھی ملازمت مل سکتی ہے کیونکہ ان کا ذخیرہ الفاظ بڑھ جاتا ہے۔ تحقیق بتاتی ہے کہ ان افراد کی خاموشی زندگی بھی خوشگوار ہوتی ہے وہ حساس، ذمہ دار اور قانون کے پابند شہری بن سکتے ہیں۔ ماہر نفسیات این فرنانڈز کہتی ہیں کہ بچوں کو کہانی پڑھ کر سنانے یا زبانی قصہ گوئی کے بے انتہا فوائد ہیں۔ بچوں سے بات چیت کرنے کو اتنا ہی اہم سمجھنا چاہئے جتنا انہیں کھانا پلانا یا اچھی نگہداشت کو ضروری سمجھا جاتا ہے۔ یہ کام جتنا جلدی شروع کیا جائے اتنا بہتر ہے۔

ڈاکٹروں کی رائے بھی اختلاف نہیں رکھتی وہ کہتے ہیں "بچے ابھی بولنا شروع نہیں کرتے لیکن زبان سمجھنے کی کوشش شروع کر دیتے ہیں" بچوں پر کئے گئے چند جائزوں میں یہ دیکھا گیا ہے کہ وہ الفاظ سیکھنے اور سمجھنے میں ایک دوسرے سے مختلف صلاحیتوں کے مالک ہوتے ہیں۔ تیزی سے الفاظ سمجھنے کی اپنی ہی اہمیت ہوتی ہے کیونکہ اس میں دماغ آئندہ لفظ کے غور کے لئے خالی ہوتا ہے۔ انہوں نے یہ بھی دکھایا کہ جو بچے الفاظ جلد سیکھ جاتے ہیں، وہ گھر پر زیادہ الفاظ سننا بھی چاہتے ہیں۔ ان کے جائزوں میں بعض کمسنوں نے دن بھر میں ایسے 600 الفاظ سنے تھے جو ان کے والدین یا دیگر رشتے داروں نے ان کو براہ راست مخاطب کر کے کہے تھے۔ واضح رہے کہ ایک اوسط بالغ فرد ایک منٹ میں تقریباً 200 الفاظ کہہ سکتا ہے تاہم خوش قسمت بچوں کو دن بھر میں 12 ہزار سے زائد الفاظ سننے کا موقع ملتا ہے۔ ڈاکٹر فرنانڈز نے بتایا کہ جو بچے دو سال کی عمر میں الفاظ سمجھنے لگتے ہیں وہ آٹھ سال کی عمر ہی سے اسکول میں اچھی کارکردگی دکھاتے ہیں۔

ایک دوسری تحقیق کے مطابق جو بچے پرائمری اسکول میں اچھا نتیجہ دکھاتے

ہیں، ان کے اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کے امکانات بھی زیادہ ہو سکتے ہیں۔ انہیں اچھی ملازمت مل سکتی ہے، وہ خوشگوار زندگی گزارتے ہیں اور وہ جرائم سے بھی عموماً دور رہتے ہیں۔ تاہم اچھا لہجہ، شائستہ گفتگو، تہذیب و اقدار کے حساب سے نپلی بات چیت بھی بچوں کے ذہنوں پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔

امریکن ایسوسی ایشن فار دی ایڈوانسمنٹ آف سائنسز می سالانہ کانفرنس میں بتایا گیا کہ والدین اور بچوں میں براہ راست بات چیت ہونا ضروری ہے اور یہ ذمہ داری ٹیلی ویژن پر منتقل نہیں کی جاسکتی۔ سرسری الفاظ سننے جاسکتے ہیں لیکن ان کے فوائد کم ہیں البتہ کتب بینی کا شوق پیدا کر دیا جائے تو یہ نہایت شاندار ذریعہ ہے۔

رابطے کی صلاحیت میں بہتری

بچہ ماں کی آغوش میں گزارے ہوئے وقت، امیتا بھارلس اور کہانی سننے کے لطف کو تا عمر نہیں بھولتا۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کا نو بہال آپ کے مزید قریب آ جاتا ہے۔ کہانی غور سے سننے کے دوران بچے کہانی کے مختلف کرداروں کے مابین ہونے والی گفتگو اور مکالموں کو دھیان سے سن کر سوالات بھی کرتے ہیں۔ یہ چیز ذہنی استطاعت بڑھاتی ہے۔ رابطے کی صلاحیت میں بہتری لاتی ہے۔

قصہ گوئی یا کہانی سننا کام نہیں تفریح سمجھئے

اگر بچوں کو شروع ہی سے کتابوں میں دلچسپی محسوس ہونے لگے تو آگے چل کر مطالعہ کرنا بیزار کن نہیں رہتا پھر ایسے بچے ٹی وی، ریڈیو یا ویڈیو گیمز اور دیگر ٹیکنالوجیز کے ساتھ ساتھ کتب بینی بھی اپناتے ہیں۔ کہانی سننے سے یہ

روحانیت پائے گا اور نئی باتیں سیکھنے کا موقع بھی ملے گا۔ درسی کتابوں کے علاوہ ادب، شاعری، ناول، تاریخی اور سائنسی ایجادات پر مبنی موضوعاتی کتابیں بچوں کو نئی معلومات، زبان و بیان اور الفاظ کے استعمال کا فن سکھاتی ہیں۔ کچھ کہانیاں بچوں کو خیالی دنیا میں لے جاتی ہیں اور پلاٹ کو سمجھنے کے لئے وہ اپنی یادداشت اور ذہن کو بھی استعمال کرتے ہیں۔ اس طرح ان کے ذہن کو جلا جاتی ہے۔

فلوریڈا انٹرنیٹک یونیورسٹی کے ایریکا ہوف نے کہا ہے کہ "بچے گانے کے انداز میں الفاظ سیکھنے میں زیادہ دلچسپی لیتے ہیں"۔ کہانیوں میں جہاں کہیں وقت آئیں بچے اسے بھی پر لطف انداز میں محسوس کرتے ہیں۔ چنانچہ ماڈر کو یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اپنے نومولود بچوں کو لوری سنائیں، بات چیت کریں، انہیں اشاروں، علامتوں، رنگوں اور آوازوں سے متعارف کرائیں اچھی کتب جن میں خاکوں اور رنگوں سے قدرتی مناظر، پھولوں، پال جانوروں کی اشکال کے ساتھ دلچسپ انداز میں کہانیاں شائع کی گئی ہوں انہیں پڑھنے میں بچوں کی مدد کریں۔ کتاب سے رشتہ استوار ہو جائے انسان کبھی تنہا نہیں رہتا بلکہ اسے اپنے جذباتی اور دیگر مسائل کے حل کے کتابوں سے مدد مل سکتی ہے۔ پہلے سے ازبر کہانیاں سناتے ہوئے ماڈل بچوں کے ساتھ جذباتی رشتہ مزید گہرا ہوتا ہے۔ اردو ادب اور اس میں خاص کر بچوں کے لئے لکھی جانے والی کلاسیکی کہانیاں اور نظمیں سن کر بچوں میں ڈسپلن آتا ہے۔ مائیں کبھی نا شائستہ انداز میں بچوں سے بات نہیں کریں گی اس طرح اخلاقی اقدار، تہذیب و تمدن اور رویوں میں بگاڑ نہیں آئے گا زندگی کی ایسی ہی چند اہم تر جہات میں بچوں کی اخلاقی مدد اور تربیت کو رکھنا بہتر مستقبل کی سرمایہ کاری سے کم نہیں۔



کامبر 1 براڈ

WWW.PAKSOCIETY.COM

معيار بهي لاساني



www.lasaniindustries.com

وزن گھٹائیں
صحت پائیں

هر قسم کے موٹاپے
کی وجوہات کو
کم کرنے کیلئے
موثر دوا

پزاشیویٹ
لیسیٹا

lasanipharma@yahoo.com



تمام دوا گھرین پھل کی کھجے در در گھس۔ زیادہ خراب اور کمالات سے رجوع کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

جوئیں اب اس میں ایک حصہ پانی اور دو حصہ سفید سرکہ انڈیل دیں کم از کم ایک گھنٹہ کے بعد معمول کے مطابق ڈزرنٹ سے دھو کر خشک کر لیں۔ تمام مہلک جراثیم دور ہو جائیں گے۔ اب آپ آسانی کے ساتھ اسی پلینڈر میں ملک شیک بنائیں یا لسی، بہترین بنے گی اور اس میں کچی پیاز اور لہسن وغیرہ کی مہلک بھی شامل نہیں ہوگی۔ ایک اور احتیاط کر لیا کیجئے کہ چٹنی، لہسن، پیاز وغیرہ دینے کے فوراً بعد اگر پلینڈر کا جگ برتن دھونے والے ڈزرنٹ سے دھو کر خشک کر لیا جائے تو اس میں کسی بھی قسم کی سبک وغیرہ پیدا ہونے کا امکان بہت حد تک کم کیا جاسکتا ہے آخر کو یہ فوڈ ٹیکسٹریز، پلینڈر، چرپر ہمارا اتنا سارا وقت بچاتے ہیں اسی میں سے تھوڑا سا وقت نکال کر انہیں استعمال کے فوراً بعد دھو کر خشک کر لیا جائے تو یہ جراثیم سے بھی پاک ہو جائیں گے اور دیر تک قابل استعمال رہیں گے۔

ہمارے ہاں افطار میں بیسن کی پھلکیوں کے دہی بڑے ضرور بنتے ہیں، مسئلہ یہ ہے کہ اگر دہی اچھا نہ ملے تو پھر ساری محنت ضائع ہو جاتی ہے، سو چا آپ سے مشورہ کر لوں؟

لائبہ یعقوب... ملتان

آپ نے درست فرمایا وہی کی طلب میں اضافہ کی وجہ سے اکثر اوقات معیار کی کمی کی شکایات ہو جاتی ہیں۔ اس کا ایک حل تو یہ ہے کہ کسی اچھے برانڈ کا وہی استعمال کریں یا پھر ممکن ہو تو گھر پر ہی جمالیا کریں۔ اس کے لئے محض ایک مرتبہ ضامن کی ضرورت ہوگی نیم گرم دودھ میں تھوڑا سا دہی چھینٹ کر شامل کر دیں اور ڈھانپ کر گرم جگہ پر رکھیں۔ چند گھنٹوں میں دہی تیار ہو جائے گی۔ اس میں سے تھوڑا سا دہی علیحدہ کر لیں اور سنبھال کر محفوظ کر دیں۔ یہ اگلے روز کے لئے دہی جمانے کے ضامن کے طور پر استعمال ہوگا۔ بقیہ تمام مقدار میں سے حسب ضرورت استعمال میں لے آئیں۔ ایک لیٹر دہی جمانے کے لئے تقریباً ۱/۲ کھانے کے چمچ پھینٹا ہوا تازہ دہی کافی ہوتا ہے۔ مزید یہ کہ دہی بڑوں میں شامل کرتے وقت ایک چائے کا چمچ کارن فلارز معمولی سے پانی میں گھول کر پھینٹتے ہوئے دہی میں شامل کر لیا جائے تو دہی کا پانی علیحدہ نہیں ہوتا اور ذائقہ بھی تبدیل نہیں ہوتا۔ آدھا کلو دہی میں یہ مقدار کافی رہتی ہے۔ بھلو کرنزی سے نیچوڑی ہوئی پھلکیوں کو اس ترکیب سے تیار کئے ہوئے دہی میں شامل کریں اور انتظار تک فرج میں رکھیں۔ اگر چاہیں تو ۱/۲ کلو دہی میں آدھ سے ایک چائے کا چمچ پسپی ہوئی جینی بھی شامل کر دیا کریں۔ دہی کا ذائقہ مزید بہتر ہو جائے گا۔ بس ایک بات کا خیال رکھئے کہ نمک، چاٹ مصالحہ یا دہی بڑوں کا مصالحہ دہی میں حل کرنے سے گریز کریں ہر در کرتے وقت شامل کریں تو بہتر ہے۔

شامی کباب کا قیمہ نرم ہو جاتا ہے اور کباب بنانے مشکل ہو جاتے ہیں ہاتھوں پر



چپکتے ہیں۔ آئے دن یہی ہوتا

ہے آپ میرے مسئلے کا حل

بتا دیں؟ امینہ سعید... ساہیوال

پریشان مت ہوں اکثر خواتین کے ساتھ شروع میں ایسی صورت حال پیش آ جاتی ہے۔ محض چند آسان باتوں کا خیال رکھئے اور پھر دیکھئے کہ شامل کباب بہت آسانی

اسٹنڈ رو سٹڈ ٹرکی کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ صحت کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ میں اکثر سالم چکن رو سٹ کرتی ہوں کیا یہ بھی صحت کے لئے مضر ہوتی ہے؟

لبنی ارشاد... حیدر آباد

جب بھی ہم پولٹری کی بات کرتے ہیں تو ہمیں یہ جاننا ضروری ہے کہ چکن یا ٹرکی پکانے کے دوران حفظان صحت کا خیال کیسے رکھا جائے کہ کچے گوشت کو دھو کر اچھی طرح صاف کر لیا جائے لیکن بات اتنی سادہ اور آسان نہیں کیونکہ جب ہم چکن یا ٹرکی کو دھوتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ پانی کے چھینٹوں کے ساتھ اس میں موجود جراثیم کو کچن میں پھیلا دیتے ہیں لہذا اس دوران آپ کا سبک بالکل خالی ہو اور



گوشت دھونے کے بعد دہی چٹنی میں منتقل کر دیں تاکہ اضافی پانی اچھی طرح بہہ جائے اب چٹنی کو گہرے بول میں منتقل کریں اور کچن کاؤنٹر پر لے آئیں مقصد یہ کہ اس کا پانی بالکل بھی کچن میں کسی جگہ نہ گرنے پائے اب سبک کو ڈزرنٹ سے دھوئیں پھر اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں۔ مقصد یہ کہ چکن اور ٹرکی میں موجود Salmonella سے بچاؤ کی ہر ممکن کوشش کیجئے۔ نیز انہیں اچھی طرح پکائیں۔ کیونکہ مکمل طور پر پکینے پر آپ کی خوراک سمونٹلا کے مضرت سے محفوظ ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اکثر خواتین جو کہ چکن کو دھو کر فرز کرتی ہیں مکمل Thaw کئے بغیر ہانڈی میں ڈال دیتی ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ اسے مکمل Thaw کر لیں اور دوبارہ دھو کر استعمال کریں اور اچھی طرح پکائیں۔ خصوصی طور پر اسٹنڈ ٹرکی اور اسٹنڈ رو سٹ میں پورے رو سٹ پر حرارت اچھی طرح نہیں پہنچتی خصوصاً سالم چکن یا پھر ٹرکی کے اندرونی جانب جہاں پسیلیاں وغیرہ نظر آتی ہیں ان مقامات پر جراثیم رہ جاتے ہیں جو کہ مہلک ہوتے ہیں اور فوڈ پوائزننگ کی وجہ بنتے ہیں۔ گوشت میں موجود یہ جراثیم تو پکینے سے دور ہو سکتے ہیں لیکن کچن کاؤنٹر جو چکن پائوڈ وغیرہ کو ڈزرنٹ یا سفید سرکہ کی مدد سے صاف کر لیا بھی ناگزیر ہے۔ یعنی کر دیں کتنی محنت سے حفاظت کا اہتمام بھی ضروری ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ بہت سے کھانا پکانے والے پھلی، چکن حتیٰ کہ منٹن اور بیف کو بھی سفید سرکہ چھڑک کر رکھتے ہیں اور اس کے بعد پکاتے ہیں اس ترکیب سے بھی جراثیم سے بچا جاسکتا ہے۔

میرے پاس ایک پلینڈر ہے اس میں کچی پیاز، لہسن، اورک وغیرہ سب پیستتی ہوں،

کچھ دنوں سے اس میں ان چیزوں کی مہلک بس گئی ہے جس کی وجہ سے اس میں ملک

شیک یا لسی وغیرہ تیار نہیں

کر پارہی، ظاہر ہے ایسا کرنے

سے ملک شیک وغیرہ میں لہسن

پیاز کی مہلک شامل ہو جائے گی؟

ماہین شعیب... میر پور خاص

پلینڈر کے جگہ کو ساوہ پانی اور لیکوڈ ڈزرنٹ سے



گرنے والے سکٹ، جسے ارد گردی کے اجزاء بھی چھو کر گرنے کی گھڑی میں آمد رفت کی وجہ بنتے ہیں۔ پتھر کی اور پتھر سے تقریباً برابر مقدار میں چس کر ان مقامات پر چھڑک دیں جہاں ان کی آمد رفت زیادہ ہے۔ جب تک یہ اجزاء دستیاب نہ ہوں تو کھیرے کے چٹکے یا پورینڈ کی پتیاں چھڑک دیا کریں۔ دن کے وقت صفائی کر لیں۔

چھپکلیوں کی وجہ سے خاصی پریشانی ہے، برائے مہربانی انہیں دور کرنے کا کوئی

آسان طریقہ بتادیں؟

آمنہ گلغام... لاہور

جن جگہوں پر یہ نظر آتی ہیں یعنی ان کی آمد رفت کے مقامات کی صفائی سحرانی کا خاص خیال رکھئے۔ بیشتر حضرات انہی مقامات پر نظر آتے ہیں۔ جہاں انہیں خوراک میسر ہوتی ہے۔ کڑیوں کے جانے والے لال بیک اور کھیاں وغیرہ ان کی خوراک کا ذریعہ بنتے ہیں۔ لہذا حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق گھر کو صاف ستھرا رکھیں۔ اندروں کے چٹکے بھی جن مقامات پر رکھے گئے ہوں وہاں بھی نہیں آئیں گی لیکن اس کے لئے ان چٹکوں کو تبدیل کرتی رہا کیجئے۔ اس کے علاوہ ایلوپیم فوئل کی چھوٹی چھوٹی بالز یا کرفٹ جگہوں پر رکھ دیں۔ ہونے تو پاں میں استعمال کیا جانے والا چونا اور تبا کو ملا کر فوئل میں پیسٹ کر بالز بنالیں تو اور بھی زیادہ موثر ثابت ہوگی۔ رشوار لگے تو کم از کم ایلوپیم فوئل کو بالز یا اپنی پسند کی شکل دے کر خصوصیت سے ان کے گزرنے کی جگہوں پر رکھیں۔ مطلوبہ نتائج حاصل ہوں گے۔

سے بن جائیں گے۔ بغیر ہڈی کے روکے گوشت سے شامی کباب بنائیں تو بہت اچھا ہے یا پھر بغیر ہڈی اور بغیر پکنائی کے ٹٹے ہوئے ہوئے مٹھے سے بھی بنا سکتی ہیں۔ گوشت کھانے کے لئے زیادہ پانی شامل مت کیجئے بلکہ تھوڑے پانی میں دیگر اجزاء کے ساتھ درمیانی آٹے پر پکنے کے لئے رکھ دیں۔ نمک شامل نہ کریں اور قہر یا گوشت کو بہت زیادہ گھانے کی کوشش بھی مت کیجئے اتنا پکانیں کہ گوشت یا قہر گل جائے اور دیکھیں میں موجود پانی خشک ہو جائے۔ زیادہ نرم گھا ہوا گوشت پینے کے بعد خراب ہو جاتا ہے اور کباب بنانا مشکل ہوتا ہے۔ اسی طرح شامی کباب کے مصالحے میں شامل بری مرچیں، ہرا دھنیا، پودینہ اور پیاز وغیرہ رکھ کر خشک کریں اس کے بعد باریک کاٹ کر پھیلے ہوئے برتن میں ہوا دار مقام پر رکھیں تاکہ مزید خشک ہو جائیں۔ ان اجزاء میں موجود نمی بھی دشواری کا سبب بنتی ہے۔ ایک کلو گوشت میں ایک کپ پنے کی رال کا تناسب بہت اچھا ہوتا ہے۔ رال کی مقدار زیادہ رکھنا ٹھیک نہیں۔ اتنی مقدار کے پنے ہوئے قہر میں رد و بدلانے شامل کریں۔ نمک اور پیسا ہوا گرم مصالحے حسب ضرورت شامل کرنے کے بعد اسے آٹے کی طرح گوندہ کرفج میں رکھیں یا پھر فوراً کباب بنائیں اس دوران پتلی پر چند قطرے کوئنگ آئل مل لیا جائے تو کباب ہاتھوں پر نہیں چپکیں گے۔ تیار کباب تھالی یا ٹرے میں ترتیب سے رکھیں اور پندرہ بیس منٹ ہوا دار مقدار پر یا فرفج میں رکھیں اب شیلو فرائی کر لیں۔ ان سارے اصولوں پر عمل کیجئے اور مزید ارشامی کباب تیار کیجئے۔ نیز اگر کسی وجہ سے قہر ہاتھوں پر زیادہ چپکے یعنی بہت نرم ہو تو اس میں ایک ایک کر کے 2-3 ڈبل روٹی کے سلائس توڑ کر شامل کریں اچھی طرح مکس کریں اور دیکھئے کتنی آسانی سے بن جائیں گے۔ اگر پروری گئی بدایات پر درست طریقہ سے عمل کر لیا جائے تو ایسی صورتحال پیدا نہیں ہوگی اور نہ ذیل روٹی کے سلائس شامل کرنے کی فوبت آئے گی۔

چونیوں نے بہت پریشان کیا ہوا ہے ذرا سی کوئی کھانے کی چیز کہیں رہ جائے تو

بس وہیں اکٹھی ہو جاتی ہیں؟

زمین پر اگر چونیوں کے باہر آنے کے سوراخ دریافت کیجئے اور ان پر تھوڑا تھوڑا آٹا چھڑک دیجئے اس کے علاوہ جن

مقامات پر چونیوں نظر آئیں وہاں نمک اور ہلدی ملا کر چھڑک دیا کریں۔ چینی کی جار میں لوٹیں ڈال کر رکھیں اس طرح چونیوں چینی میں داخل نہیں ہوں گی۔ لیکن اگر کھانا کھانے والے حصوں کی صفائی کا خیال رکھئے۔ خوراک اور اس کے زرات فوراً صاف کر دیئے جائیں تو ان کی آمد رفت زیادہ نہیں ہوتی۔



چوہوں سے نجات حاصل کرنے کا کوئی طریقہ بتادیں بہت مہربانی

ہوگی؟

سب سے پہلے تو ان کی آمد رفت کے راستے بند کرنے کی کوشش کیجئے یہ بہت

ضروری ہے جن مقامات کو مکمل طور پر بند کرنا ممکن نہ ہو وہاں برتن دھونے والا مونا اسٹیل دول رول کر کے لگا دیں۔ ڈسٹ بن اور لیکن وغیرہ میں ان کے کھانے پینے کی چیزیں موجود نہ ہوں۔ ڈسٹ بن کوڑھانپ کر رکھیں۔ چھوٹے برتنوں میں سے لیکن وغیرہ کی ہڈیاں فوراً صاف کر دیں۔ چھوٹے برتنوں کے گردوں میں ان کے ہاتھوں سے



Tip of the Month Contest کے نتائج

ونرزشپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن شیخ جلیل (کوئٹہ) نے حاصل کی
بیس امیدوار سوجی پلاسٹک کے جار میں رکھ کر فرفج میں رکھیں
توان کی تازگی دیر تک برقرار رہتی ہے

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں صائمہ منصور، ملتان اور عائشہ شیخ، ساہیوال رزاق قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی آر بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ
کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website: www.daldafoods.com

خوبصورت اداکارہ

عائشہ عمر

سے ملے

اب میرا پڑاؤ فلم کے میدان میں ہے

عائشہ عمر اداکارہ بھی ہیں اور گلوکاری بھی ان کا خاص شعبہ ہے تاہم وہ فن اداکاری میں زیادہ کامیاب اور سنجیدہ نظر آتی ہیں۔

کیا یہ جنون، شائد ہمارے قارئین کی نظر سے گزرا ہو۔ اس سیریل میں انہوں نے بے حد سنجیدہ قسم کا رول کیا تھا لیکن پہچان انہیں ”بلبلے“ سے ملی جو اے آروائے ڈیجیٹل کا کئی سو اقساط کھل کر کے بھی جاری رہنے والا سیریل ہے۔ فوجوان اداکارہ اس کامیڈی سیریز کا اسٹاک کیریئر ہیں۔ آپ انہیں ریپ پر ماڈلنگ کے علاوہ کمرشلز میں بھی دیکھتے ہیں آئیے ان سے مختصر سا مکالمہ کرتے ہیں۔

”خوبصورت بلبلے کا ایک مقبول کردار ہے کیا آپ

اب بھی اسے چیلنجنگ خیال کرتی ہیں؟“

”مجھے بلبلے کی خوبصورت بن کر شہرت ملی، گوکہ اب کبھی کبھی اس میں یکسانیت بھی محسوس ہوتی ہے مگر یہ اچھا کردار ہے اور عوام میں سراہا گیا ہے لیکن بحیثیت اداکارہ چیلنجنگ کردار ہنوز کہیں راستے میں ہے۔ میں اچھے کردار کے لئے انتظار کر رہی ہوں۔“

”آپ کو کن آرٹسٹوں کے کاموں سے تحریک ملتی

ہے؟“

”پہلے ایک چیز سمجھ لیجئے کہ اداکاری کرنا بہت مشکل کام ہے اور مختلف





کرداروں میں ڈھلنا بے حد مشکل کام ہے۔ میں خداداد لہیر، نادیرہ جیل، شہینہ ویرا اور مہاجر کے کام سے بہت متاثر ہوں ہاں نہیں یہ آرٹس خواتین کس طرح مفرد، ہر صفت اور پیچیدہ کردار آتی آسانی سے ادا کر لیتی ہیں۔

”عائشہ عمر آپ کی نظر میں کیسی ہستی ہیں؟“
”اس لڑکی کو پسند کرنے والوں کی تعداد بہت زیادہ ہے۔ اسے خوش باش رہنا آتا ہے حالانکہ یہ فن بھی بہت مشکل ہے؟“

”پروفیشنل لائف میں ناکامیاں بھی دیکھنی پڑتی ہیں۔ آپ کبھی اس صورتحال سے گزریں؟“
”میری پیشہ ورانہ زندگی میں بے قاعدگیاں مثلاً وقت پر نہ پہنچنا، وعدہ خلافی کرنا، غلوں اور لگن کے ساتھ کام نہ کرنا اور دوسروں کو کرنے بھی نہ دینا جیسے واقعات بہت عام ہیں۔ انہی باتوں پر ہماری لڑائیاں بھی ہوتی ہیں۔“

”مگر آپ تو بچپن سے اس صنعت سے وابستہ ہیں اب تک تو بہت سی باتوں کی عادی ہو چکی ہوں گی، یہ بتائیے کبھی کوئی پچھتاوا ہوتا ہے؟“

”دیے یہ دنیا بہت دلچسپ ہے اور آپ ہر روز ایک نیا تجربہ کرتے ہیں اور نئے لوگوں سے ملتے ہیں۔ کچھ ایسے پروڈیوسٹ چھوڑ دینے کا افسوس ضرور ہے جو بعد میں دوسرے لوگوں نے کیا اور انہیں بڑی کامیابی ملی اور کچھ پروڈیوسٹ میں نے ایسے کر لئے جو میرے لئے بہت سودمند ثابت نہیں ہوئے۔ کچھ لوگوں نے تانگی اور سادگی کے غلط مطلب نکالے لیکن پھر بھی آپ ہر نئے تجربے سے خوب سیکھتے ہیں، یہ تجربے اچھے ہوں یا برے، یہ آپ کو مستقبل کے لئے تیار کرتے ہیں۔“

”کیا کردار ادا کرنے میں دلچسپی رکھتی ہیں؟“
”اگر ایک کردار بہت طویل ہو جائے تو اسے یکساں مہارت سے ادا کرنا آسان نہیں رہتا۔“

”مصروفیت میں آپ کیا مشاغل اختیار کرتی ہیں؟“

”مشاغل کے لئے بہت زیادہ وقت نہیں ملتا۔ بہت زیادہ کام اور تناؤ سے بھرپور زندگی گزارنے والے لوگوں میں سے ہوں۔ ایک جگہ سے دوسری جگہ آتی جاتی رہتی ہوں۔ کوشش ہوتی ہے کہ کمینٹ نبھاؤں اور دیئے ہوئے وقت پر کام پر پہنچوں۔ اچھا کھانا ایک مشغلہ ہے اور صحت بخش غذائیں کھانے میں دلچسپی رکھتی ہوں۔ کہاں کہاں اچھے کھانے ملتے ہیں

”آپ کی دو فلمیں منظر عام پر آنے والی ہیں ان میں آپ کے کردار کیسے ہیں؟“

”دونوں میں اچھے کردار ہیں ایک میں تو ڈانس نمبر بھی ہے۔ یہ میرے مزاج سے بالکل الگ صورتحال تھی۔ میں چاہ رہی تھی کہ پاکستانی فلم بھی کروں ڈرامہ تو کر لیا۔ کراچی ٹولہ ہو عید پر ریلیز ہونے والی فلموں میں سے ایک ہے جسے کراچی اور لاہور کے عام آدمی کے تصورات اور مسائل کو مد نظر رکھ کر بنایا گیا ہے جو یقیناً فلم بینوں کو پسند آئے گی۔“

”کام کرتے ہوئے نیند کتنی اہمیت رکھتی ہے اور کیسے آرام کے لئے وقت نکالتی ہیں؟“

”وقت اس طرح نکالتی ہوں کہ جب نیند آئے تو کام چھوڑ دیتی ہوں اور آرام کے وقت کا خیال رکھ کر ہی کام کی کمینٹ کرتی ہوں۔ اس طرح نظم و ضبط کے ساتھ ہی آرام کے اوقات متعین کرنے ہوتے ہیں۔ میں رات کو بہت دیر سے سوتی ہوں اور 7-8 گھنٹے کی نیند تو بہر حال پوری کرتی ہی ہوں۔ میں نے حال ہی میں کچھ جزی بوٹیوں کے سیمینس بھی دریافت کئے تاکہ بے خوابی نہ ہو پائے اور سانس کی مشقیں کر کے خود کو سونے کے لئے تیار کرتی ہوں۔ میں اپنا گدا اور تکیہ بھی احتیاط سے استعمال کرتی ہوں تاکہ جب آرام کے لئے لیٹوں تو فکروں سے واقف آواز ہو سکوں اور مکمل طور پر اعصاب کو پرسکون کر کے سو سکوں۔ دیکھنے دینی دباؤ والے کاموں کے بعد بھرپور نیند کا لینا بھی بہت ضروری ہوتا ہے۔ اچھی نیند تو ہمیں اگلے دن کی مشقت کے لئے تیار کرتی ہے۔“

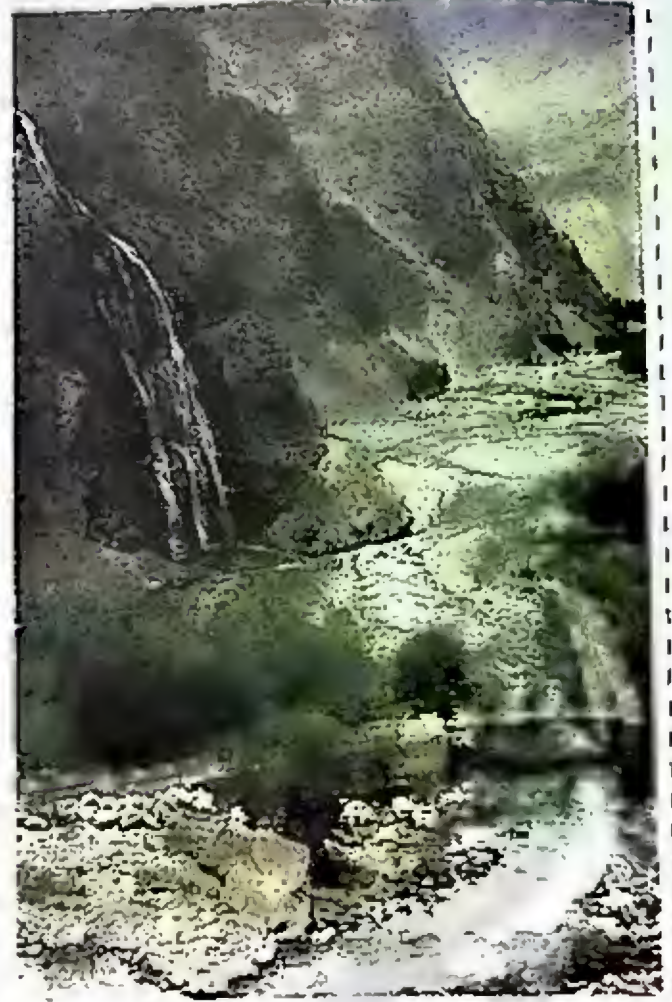
یعنی کونسا نیارینٹورٹ کھلا ہے یا کس رینٹورٹ نے اپنے پیو میں کیسی تبدیلی کی ہے۔ یہ آپ مجھ سے پوچھئے۔ کوئی فلم دلچسپ ہے اور کوئی جگہ

اس لڑکی کو پسند کرنے والوں کی تعداد بہت زیادہ ہے۔ اسے خوش باش رہنا آتا ہے حالانکہ یہ فن بھی بہت مشکل ہے

پر دیکھی جاسکتی ہے۔ میرے دوست احباب کس حال میں ہیں۔ میرے عزیز واقارب کیا کر رہے ہیں اور بچہ کلاس میں کتنے بچے پہنچا ہے یہ سب میرے خاص معمولات ہیں اس کے علاوہ مہینے میں ایک مرتبہ مساج بھی کرواتی ہوں تاکہ تھکن مجھ پر غالب نہ آ سکے۔“

چلے پاکستان کی ایسی دلفریب وادی میں جہاں کوئی شاپنگ مال نہیں

پاکستان کے زیر انتظام کشمیر کی خوبصورتی سے کم ہی لوگ واقف ہیں کیونکہ ان علاقوں کی نیتوشہید ہے نہ ہی بنیادی سہولتیں میسر ہیں۔ شمالی علاقہ جات میں ان دلوں بہار کا سماں ہے۔ کہیں پھول آنکا میں مل کر بیدار ہونے لگے ہیں، برف میں دہلی شائیں اُگڑائیں لے رہی ہیں اور بریلے پہاڑ کے دامن میں ہنزہ اپنی جھلک دکھا رہا ہے۔ مظفر آباد سے شادوہ 140 کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔ یہ آزاد کشمیر کا صدارتی مقام ہونے کے باوجود بنیادی سہولتوں سے محروم ہے لیکن دریائے نیلم کی خوبصورتی تسکین بخاتی رہتی ہے۔ مظفر آباد سے شادوہ جانے کے لئے 7 گھنٹے لگتے ہیں۔ یہاں آپ اپنی فصلی کے لئے ایک ہائی ایس وین کی بکنگ کر سکتے ہیں، جو مٹی آبشار اور کیرن کے راستے دکھائی کشمیر کے اس تاریخی مقام تک پہنچا دیتی ہے جو کسی زمانے میں ایک عظیم دریا گاہ کے طور پر پہچانا جاتا تھا۔ پہاڑوں کے دامن میں کشمیری طرز تعمیر سے مرصع گھروں میں بیدار مٹی زندگی، چمنیوں سے اٹھتا دھواں بتا رہا ہے کہ شیشے کی تیریاں عروج پر ہیں۔ ہنزہ دریاؤں سے لہنی پگڈنڈیں پر لکڑی بھرے اور چرواہے باندھ رکھے ہیں کی



سرگن نالے، تاؤبٹ اور کیل کی سیر کیجئے

اکثر سیاح کلکتہ، ہنزہ اور کانان یا بھرمری اور سوات پہلے جاتے ہیں لیکن یہ تین نسبتاً غیر مقبول علاقے بھی دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہاں گھومنے والے کاغذ سیاحوں کی دلچسپی کے دیو مالائی تھے کہانیاں بھی سناتے ہیں۔ بہر حال یہ توقع ہے کہ سری نگر کے جنوبی مغرب میں واقع شاردہ کنشک اول کے دور میں وسطی ایشیا کی ایک بڑی تدریس گاؤں جہاں بدھ مت کی تعلیم کے ساتھ ساتھ تاریخ، جغرافیہ، منطق اور فلسفے کی تعلیم دی جاتی تھی۔ اس درس گاہ کا دیو نامری رسم الخط تھا۔ اس عمارت کو نیپال کے شہزادے کنشک نے تعمیر کرایا تھا۔

ہانگنگ کیجئے یاد ریائے نیلم پر ٹراؤٹ فش کھائیے

مقامی گاؤں آپ کو ٹراؤٹ فش کے شکار کے لئے آمادہ کرنے کی کوشش کریں گے۔ قریبی جنگلوں میں ہانگنگ کے لئے بازار سے سامان بھی دستیاب ہوتا ہے۔ پہاڑوں پر ہانگنگ کا پر لطف تجربہ ضرور کیجئے۔ کون روز روز یہاں آ سکتا ہے۔

سیب اور ناشپاتی کی مہکاروں میں بسی وادی

جہاں پہاڑوں کی ہیبت اور قدیم کھنڈرات متاثر کرتے ہیں وہیں ان پہاڑوں میں بسی آبادیوں کی خوبصورتی بھی شاہکار سے کم نہیں۔ ہر گھر کے باہر سیب اور ناشپاتی کے درخت لگے ہیں۔ یہ پھل وہاں عام بازار میں فروخت نہیں ہوتے بلکہ زمیندار اور برآمد کنندگان کو فروخت کئے جاتے ہیں۔

اسی وادی میں پولوٹور نامٹ منعقد کئے جاتے ہیں۔ مقامی لوگوں کا یہ پسندیدہ کھیل ہے۔ درہ شوئر کے راستے شمالی علاقہ جات بھی جایا جاسکتا ہے۔ یہاں کئی کے کھیتوں سے اٹھنے والی اناج کی مہک آپ کے قدم روک لے گی۔ یہی نہیں بلکہ ہنزے پر چلتے جاسیے تو اون میں لپٹی بھیریں اور بکریاں آپ کو دیکھ کے شور مچانے لگتی ہیں۔ یہ منظر آپ کو شہروں میں کہیں نظر نہیں آئے گا۔ شاردہ سے واپسی پر دل بوجھل ہونے لگتا ہے۔ برف پھلتے ہی رنگوں کا سیلاب امد آئے گا، آبشار گیت گائیں گے اور برف پوش چوٹیوں پر سورج کی کرن ٹمٹما کے آزادی مبارک کہے گی۔



قومی پرچم کے رنگوں میں رنگا گل یاسمین یا چنبیلی

مدف آصف

یہ ایک حقیقت ہے کہ اگر دنیا سے محض اور خوش رنگ پھولوں اور سرسبز شاداب درخت کا خاتمہ ہو جائے تو یہ کتنی بھڑکی اور بے رنگ ہو جائے۔ پھولوں کا تعلق ہمارے ذوق اور جمالیاتی حُسن سے جڑا ہوتا ہے۔ پھولوں کی آرائشی ہمیشہ سے ہر تہذیب کا جزو رہی ہے۔ ہمارے یہاں بھی پھول بڑی معاشرتی اور ثقافتی اہمیت رکھتا ہے۔ گل یاسمین یا چنبیلی اس کی مثال میں سے ایک ہے۔ یہ پھول کی سب سے بڑی شہرت یہ ہے کہ اسے پاکستان کے قومی نغمہ ہونے کا سبب بن گیا ہے۔ درحقیقت اس کے سر پہ اور تین پھول قومی پرچم کے رنگوں سے ملنا رکھتے ہیں۔ اسی وجہ سے اسے یہ "ازدیا گیا" اس کے علاوہ یہ گل عمر کے زیادہ تر علاقوں میں پایا جانے والا پھول ہے۔ حالانکہ قومی پرچم کے بعد اس کی پھول منتخب کیا گیا ہے۔ پھول شقی جسے میں نہیں پایا جاتا تھا۔ اسی وجہ سے حکومت پاکستان نے 15 جولائی 1961 کو چنبیلی کو قومی پھول کا درجہ دے دیا۔

کتنی کھل ہے اس کی گل
ہرے ہرے چوں میں ملی
کیے گل کر پھول بنی
یہ تو ایک بیکلی ہے
اپنا پھول چنبیلی ہے

(سرشار صدیقی)

اس وقت کے وزارت داخلہ نے اپنے اعلان میں کہا کہ "کیوں کہ چنبیلی کا پھول ملک کے دونوں حصوں میں پیدا ہوتا ہے اور اس سے عوام یکساں طور پر جذباتی لگاؤ رکھتے ہیں۔ اسی لیے چنبیلی کو قومی نشان قرار دیا جاتا ہے۔" گل یاسمین پاکستانی فن تعمیر میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ دارالحکومت میں قومی یادگار بھی اسی پھول کی شکل میں ڈیزائن کی گئی ہے۔

چنبیلی نازک سا خوبصورت پھول ہے۔ یہ پھول جھاڑی دار پودے پر اگتا ہے۔ اس کے پودے پر گہرے ہزرنگ کے چھوٹے چھوٹے پتے ہوتے ہیں، جن کے ساتھ سفید پھول بہت، بھلے دکھائی دیتے ہیں۔ اس کی خوشبو بہت بھنی بھنی ہوتی ہے۔ یہ خوشبودار پھول گھردوں کی کھاریوں، گلوں، کچے مگن پالان میں بہت شوق سے لگائے جاتے ہیں، جو آرائش کے ساتھ ساتھ فضا کو معطر بھی کرتے ہیں۔

اس کی کاشت زیادہ تر گرم اور مرطوب علاقوں میں آسانی سے کی جاتی ہے، یہ بیلوں کی شکل میں بھی پروان چڑھتے ہیں، جن کے پتے سد بہار ہوتے ہیں۔ چنبیلی کا پودا ایشیا میں کثرت سے نمودار ہے۔ زیادہ اقسام حاصل کرنے کے لیے اسے باغات یا فارم ہاؤس میں کاشت کیا جاتا ہے۔ چنبیلی کے دلفریب پھولوں کے حصول کے لیے اسے بڑے پیمانے پر اگایا جاتا ہے، اس کا پودا ادب کے ذریعے بھی لگایا جاسکتا ہے۔ چنبیلی مارچ، اپریل، مئی اور جون

کے مہینوں میں اپنے گل جو بن رہی ہوتی ہے۔ ایک طبی تحقیق کے ذریعے یہ بات پتا چلی ہے کہ چنبیلی کی خوشبودار گل پر بہت مفید انداز میں اثر کرتی ہے، یہ انسان کی ذہنی صلاحیتوں میں اضافے کے علاوہ مایوسی سے بھی نجات دلاتی ہے۔ گل یاسمین کی آرائش دزبانش کے علاوہ معاشی حیثیت بھی مسلم ہے۔ یہ دلہا دلہن کا سنگھار کمال کرتا ہے اور خواتین شادی بیاہ میں اس کے ہار، گجرے شوق سے پہنتی ہیں۔

روغن چنبیلی

عطر سازی کے کام بھی آتا ہے۔ اس کے علاوہ چنبیلی کے تیل کے بہت سارے فوائد بیان کیے جاتے ہیں جن میں سردرد، اعصابی تھکن اور جلد کی رنگت سنوارنے کے لئے بھی موزوں خیال کیا جاتا ہے۔

ایک طبی تحقیق کے مطابق چنبیلی کے تیل کو لگانے سے ذیابیطس سے چھٹکارا حاصل ہوتا ہے۔ اس کے مساج سے مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سردرد میں ماتھے پر اس کے لیپ سے اتفاقہ حاصل ہوتا ہے۔ جو لوگ دودھ دالی چائے نوش نہیں کرتے اور وزن کم کرنے کے خواہش مند رہتے ہیں وہ چنبیلی کی کلیوں میں بکری ہز چائے کا استعمال شوق سے کرتے ہیں۔

پھولوں کو ہر کچر میں ایک نمایاں حیثیت دی جاتی ہے، اسی بناء پر چنبیلی کو پاکستانی ادب میں نمایاں مقام حاصل ہے۔ شاعروں اور مصوروں نے گل یاسمین کو اپنے جذبات کی ترجمانی کا ذریعہ بنا کر اسے لافانی بنانے میں کوئی کسر نہیں چھوڑی۔ اس لیے ان کی انفرانش اور حفاظت بہت ضروری ہے۔



عروس البلاو کراچی کے دو دریا

جہاں ساحل کنارے ریسٹورنٹس کا شہر آباد ہے



سیر ہو کر کھا سکتی ہیں۔

کولاچی

یہ ریسٹورنٹ مشرقی کھانوں کے سوندھے پن اور ذائقے دار کھانوں کے لئے مخصوص ہے اور یہی نہیں یہاں بھی آپ کو اٹالین اور میکسیکن ڈشز مل جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ یہاں آپ کو ہر طبقے کے شائقین کی بڑی تعداد نظر آتی ہے۔

سجاد

یہ پاکستانی، حیدرآبادی اور دہلی کے کھانوں کا خوبصورت مرکز ہے۔ کھانا تو شہر میں بھی آپ کھا ہی لیتے ہیں لیکن تازہ ہوا میں سمندر کا نظارہ، لہروں کا کنارے سے ٹکرانا اور پانی کی پھواروں کا نظارہ قابل دید ہوتا ہے۔

ان تین ریسٹورنٹس کے علاوہ بھی یہاں 10 اور ریسٹورنٹس ہیں جو انواع و اقسام کے کھانے پیش کر رہے ہیں۔ سب سے اہم بات DHA کی سیکورٹی ہے۔ رات کے اندھیرے اور بیابان نظر آنے والے علاقے میں اسٹریٹ کرائمر کی شکایتیں نہیں ملتی۔



کھلے مقام پر ایک درجن کے قریب جدید اور قدیم طرز تعمیر پر مشتمل ان ریسٹورانٹوں میں کولاچی، سجاد، انبالہ، چارکول اور Savor بے حد مقبول ہیں۔ جہاں شہر کے بیشتر فوڈ سینٹرز کی طرح رات میں دن کا سماں ہوتا ہے اور آدھی رات کے ہینگلے تک کبھی کبھی تو سحر تک میلے کا سماں ہوتا ہے۔ عید تہوار اور ہفتہ واری تعطیل کے دنوں میں آسانی سے جگہ نہیں ملتی۔ ہوٹل مالکان نے گاؤں کی سہولت کے لئے مفت ویلے کار پارکنگ کا انتظام کر رکھا ہے۔

خاص طرز تعمیر اور دو دریا کے یار

2010ء میں Creek In کے نام سے ایک شاندار ریسٹورنٹ بنا تھا جس میں کنکریٹ اور ماربل کے علاوہ بیشتر حصہ کھڑی پر مشتمل تھا۔ اس کا ڈیزائن بے حد منفرد بلکہ اپنی نوعیت کا پہلا تعمیراتی اسٹرکچر کہا جائے تو غلط نہ ہوگا اور اب دو دریا کی ساحلی بنی پر ایک نئی ریسٹورنٹ اسی فن تعمیر کو Follow کر چکے ہیں۔

چارکول

یہاں آپ کو دیسی، مغربی ڈشز کے علاوہ اٹالین، میکسیکن اور چائیز کھانوں کی درائی ملتی ہے۔ ان کا ٹیلر مقدار میں انتہائی مناسب ہوتا ہے جسے دو خواتین

ایک دو دریا بھی تھا جب گھروں سے باہر کھانا پینا میووب سمجھا جاتا تھا اور وہی لوگ ہوٹلوں یا ریسٹورنٹس کا رخ کرتے جو یا تو مزدور ہوتے یا بحران کے گھروں میں کھانا پکانے والی کوئی خاتون نہیں ہوتی تھی۔ یہی نہیں اکیلی خواتین کا ٹیلیوٹن یا ریسٹورنٹس میں کھانا میووب سمجھا جاتا تھا مگر وقت کے ساتھ ساتھ سماجی طرز زندگی میں نمایاں تبدیلیاں رونما ہوئیں اور اب ہمارے شہروں میں بلا مبالغہ سیکڑوں ریسٹورنٹس موجود ہیں اور خاندان کے سب ہی افراد تقریباً اور منہ کا ذائقہ بدلنے کے لئے گھر سے باہر کھانا کھانے جاتے ہیں۔ ریسٹورنٹس کے کاروبار سے معاشی سرگرمی بھی بڑھ چکی ہے اب یہ شعبہ لاکھوں افراد کے روزگار کا ذریعہ بن گیا ہے۔ کراچی میں برس روڈ سے لے کر حسین آباد، سندھی مسلم ہاؤسنگ سوسائٹی سے بہادر آباد اور محمد علی سوسائٹی تک، ناظم آباد کی چورنگی سے نارنگ ناظم آباد کی مرکزی شاہراہ اور تاجپش روڈ کی چورنگی تک فوڈ چینز کی آؤٹ لیٹس موجود ہیں۔ اسی طرح حسن اسکوائر سے مسجد بیت المکرم، ڈسکو چورنگی سے مسکن چورنگی تک فوڈ اسٹریٹس کا جال بچھا ہے۔

کراچی میں ایک جدید ترین فوڈ اسٹریٹ پورٹ گرینڈ ہے جو کیا ڈی میں متروک ہونے والے ٹریک کے نیلی جیٹی پلی پر اور نو تعمیر شدہ دو منزلہ جناح مول برج کے نیچے بنایا گیا ہے۔ یہاں سے سمندر کے نظارے کے ساتھ ساتھ بحری جہازوں کی آمدورفت کا نظارہ بھی کیا جاسکتا ہے۔ پورٹ گرینڈ میں سوڈنر شاہیں سے دستکاری کی اشیاء خریدی جاسکتی ہیں۔ 2D سینما پر مختصر ترین دو سائے کی بار مودی دیکھی جاسکتی ہے اور کھانوں میں بھی میرٹھ کے دھاکہ کباب سے لے کر کرائی سینٹل اور چائیز بونے اور Alacarte دستیاب ہیں۔ آج بات ہو جائے دو دریا کے ریسٹورانٹوں کی۔ ساحل کنارے پر فضا اور



آخری قسط

دیکھا اور پھر ادھر ادھر نظر دوڑاتے ہوئے بولی۔

"جب کوئی چمدری سی بدلی سورج کے سامنے آ جاتی ہے تو چاروں طرف کیسی عجیب روشنی پھیل جاتی ہے۔ نہ دھوپ ہے نہ چھاؤں۔ یہ روشنی سائیکلو کو نگل جاتی ہے۔ کیسی دعا باز روشنی ہے یہ۔" وہ آہستہ آہستہ چلتی ہوئی برآمدے کی طرف بڑھ رہی تھی۔ یہ بھی پیچھے پیچھے چل دیا۔ پھر اس نے برآمدے کے ایک کونے میں رک کر کہا۔ "چلو یہیں بات کر لیتے ہیں۔"

ان کی سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ بات کہاں سے شروع کریں اور کہیں بھی تو کیا کہیں۔ انہیں پریشان متذبذب اور الجھا ہوا دیکھ کر وہ بولی۔

"اگر حقیقت کو تسلیم کرنے سے انکار کر بھی دو تو بھی وہ اسی طرح اپنی جگہ موجود رہتی ہے۔ بعض فیصلے وقت اس وقت کر دیتا ہے جب ہم اپنا کوئی فیصلہ کرنے کا شعور نہیں رکھتے اور جب ہم اپنی پسند کے فیصلے سے آگاہ ہوتے ہیں تو وقت اس کی اجازت نہیں دیتا۔ اس کے علاوہ وقت کے اس فیصلے سے وابستہ لوگ کوئی گھاس پھوس یا اس میں اگے ہوئے خود ر پھول نہیں جنہیں ہم بغیر کسی احساس کے کچلتے ہوئے گزر جاتیں۔"

وہ خود کی ایک لمبی سانس لی اور پھر گویا ہوئی۔

"زندگی ہماری خواہشوں کی رخ پر نہیں چلتی۔ سوائے حالات کہہ لویا تقدیر اسے تسلیم کرنے میں ہی عافیت ہے۔"

وہ تو یوں بات کر رہی تھی جیسے سب کچھ جانتی ہو۔ شاید اس نے بھی اپنے طور پر اس کے حالات معلوم کر لئے ہوں اور پھر جس طرح بن کے وہ ایک دوسرے کے جذبات سے آگاہ تھے اسی طرح بن کے ایک دوسرے کی الجھن سمجھ گئے۔

وہ چند ہی مہینوں بعد فائنل امتحان دے کر چلی گئی اور یہ اپنی تعلیم مکمل کرنے کے بعد اپنے شہر لوٹ گئے اور پرنکس شروع کر دی۔ زندگی متوازن رفتار سے چلتی رہی۔ ان کے ہاں ایک بیٹا ہوا اور انہوں نے ملک عزیز کی آبادی میں اضافے کا ارادہ ترک کر دیا۔ زہرہ ان کے گھرانے کے طور طریقوں کے مطابق اچھی بیوی اور اچھی ماں ثابت ہوئی۔

اور جب حلیم سولہ برس کی اور عقیل تیرہ سال کا تھا تو زہرہ اچانک ہی چل بسی۔ کسی کے دہم دگمان میں بھی نہیں تھا۔ وضو کر رہی تھی دانش میں پر ایک پیر دھویا دوسرا دھونے کے لئے رکھا تو نجانے کیسے توازن بگڑ گیا۔ مری اور ایسی بے ذہب مری سر پر کوئی ایسی ظالم چوٹ آئی کہ پھر آنکھ نہ کھولی۔ قیامت ٹوٹ پڑی مگر ہونی ہو چکی تھی۔

حلیمہ پڑھائی میں بہت اچھی تھی اسے میٹرک میں وظیفہ ملا اور وہ پڑھنے کے لئے لاہور چلی گئی۔ اگرچہ دادا دادی اس کی شادی پر اصرار کرتے

گھروں کو روانہ ہو گئے۔ وہاں جا کر پتہ چلا کہ زہرہ امید سے ہے اور چھٹیوں کے دوران ہی اس کے ہاں ایک پھول سی بچی نے جنم لیا اور وہ تذبذب کا شکار ہو گیا۔ ان کی بچی کسی اور کے گھر میں چلے یہ انہیں گوارہ نہیں تھا اور بچی کو ماں سے جدا کرنا اور وہ بھی صرف اپنی خوشی کے لئے انسانیت سے بعید تھا۔ انہوں نے ماریہ سے کوئی وعدہ نہیں کیا تھا۔ کوئی قسم نہیں کھائی تھی بلکہ انہوں نے تو اظہار محبت بھی نہیں کیا تھا۔ گو کہ وہ ایک دوسرے کے جذبات کا ادراک رکھتے تھے۔ اس کشمکش میں چھٹیاں گزر گئیں۔

چھٹیوں کے بعد گئے تو ماریہ ان کی کلاس میں نہیں تھی۔ وہ خصوصی اجازت حاصل کر کے فائنل امتحان دے کر طیبہ حافق کی ڈگری لینے کی تیاری کر رہی تھی کہ وہ اس سے زیادہ جانتی تھی جتنا اس ادارے میں سکھایا جا رہا تھا۔ واپس تو وہ آگئے تھے مگر ان کا دل پڑھائی میں نہیں لگ رہا تھا۔ ان کا دل چاہا کہ وہ ماریہ کو ساری بات بتا دیں۔ اتفاقاً وہ انہیں لائبریری سے نکلتی ہوئی دکھائی دے گئی۔

"ماریہ تمہارے پاس کچھ وقت ہے؟ مجھے تم سے کچھ بات کرنی ہے۔"

"یہ آج وقت کا کیوں پوچھا جا رہا ہے؟ کیا تمہیں داستان امیر حمزہ سنانی ہے؟" اس نے ان کے لٹکے ہوئے اداس چہرے کو دیکھ کر مسکراتے ہوئے کہا۔

"چلو ابھی بات کر لیتے ہیں پھر وقت ہمیں فرصت دے نہ دے۔" اس کے لہجے میں اداسی در آئی۔ نیم چوٹے۔

"کہاں بیٹھیں؟" اس نے آنکھیں میچا تے ہوئے آسمان کی طرف

ماریہ نے بتایا کہ "ہمارے ماحول میں انسان اہم نہیں زمینیں اہم ہیں کہ عزت و وقار ان کے ہونے نہ ہونے سے مشروط ہے۔ زمین جائیداد کی تقسیم ان کے لئے زندگی موت کا مسئلہ ہے۔ اکثر خاندان میں رشتے نہ ہونے پر لڑکیاں بن بیاہی ہی زندگی گزارنے پر مجبور ہوتی ہیں۔"

"اور اگر کوئی پسند کی شادی کرنا چاہے تو؟" اپنے سوال پر وہ خود ہی گڑبڑا گئے۔ پھر دھمک کر بولیں۔ "اول تو ایسی جرات شادی کوئی کرتا ہے کہ باغیوں کا بغیر تاک انجام ہی نصیحت کو کافی ہوتا ہے۔ پھر بھی اگر مدتوں میں کوئی بغاوت سر اٹھائے تو اسے پھیل دیا جاتا ہے۔ انسانی جذبات کی قدر یا احساس تو دور کی بات ہے انسانی زندگی ہی کوئی اہمیت نہیں رکھتی۔ اس معاملے میں وہاں لگے بندھے رسوم و رواج پر صابر و شاکر چلنے رہتو راوی چین ہی چین لکھتا ہے۔" اس نے رساں سے کہا۔

وہ یہ سب جانتا تو پہلے بھی تھا۔ ایک غیر خاندان کے متوسط گھرانے کا فرد ہونے کے ناطے اسے اپنا انجام واضح نظر آنے لگا۔ اس کا دل بجھ گیا۔ اسے اداس اور سوچ میں دیکھ کر وہ مسکرائی۔

"لیکن اب تھوڑی تبدیلی آرہی ہے۔ لڑکے تعلیم کی طرف رجوع کر رہے ہیں جیسے بابا اچھی سن کالج کے فارغ التحصیل ہیں تو ان کی سوچ قدرے بہتر ہے۔"

"اور اگر کوئی لڑکی اپنے جیسے کی جائیداد دستبردار ہو جائے تو؟"

"اگرچہ تاریخ میں ایسا کوئی واقعہ نہیں مگر ہو سکتا ہے اس سے کچھ مثبت اثرات مرتب ہوتے ہوں۔"

ایسی گونگوار کشمکش میں گریبوں کی چھٹیاں آؤ بیٹھیں اور دونوں اپنے اپنے

دے دی۔ پہلے تو میں گھر سے ہی فی سبیل اللہ غریبوں کا دروازا کھول کر دیتی رہی اور جب میرے بچے اپنے گھروں کے ہو گئے تو میں دوسرے کئی گھڑوں اور دور دراز علاقوں میں خود جا کر لوگوں کو علاج کی سہولت بہم پہنچاتی ہوں۔

”مجھے لگتا ہے میں ناہموار راستوں اور خارزاروں میں چلے چلتے ایک دم گل پوش واویلوں میں آنکلی ہوں۔ خوشیوں کی تلاش میں جھکتے جھکتے خوشی کا مفہوم میں نے اب جانا ہے۔ حقیقی خوشی کا چہرہ میں نے اب دیکھا ہے۔“

”خوش قسمت ہو۔ خوش قسمت ہو۔“ وہ دل گرفتہ لہجے میں بولے۔
”بات صرف اتنی ہے کہ انسان خوب سوچ سمجھ کر یہ طے کر لے کہ کن پلوں کو جلانا ہے کن پلوں کو پار کرنا ہے۔ اصل بات تو روشنی کا رخ پہچاننے کی ہے۔ اگر آپ روشنی کے مخالف رخ چلتے ہیں تو آپ کا سایہ آپ کے قدم سے بڑا ہو کر آپ کے آگے آگے چلا اور اگر آپ روشنی کے رخ پر چلتے ہیں تو اس سائے کو آپ کے قدموں میں بھی پناہ نہیں ملتی۔“

”سو تم نے روشنی کا رخ پہچان لیا۔“
”ہاں اور وہ جلی بھی جلا دیئے جو مجھے منزل سے دور لے جاتے ہیں۔“
وفا اس نے آنکھیں مچھا کر آسمان کی طرف دیکھا اور پھر چاروں طرف نگاہ دوڑائی۔ انہیں لگا وہ ابھی کہے گی کیسی دعا باز روشنی ہے۔ مگر اس نے گھڑی کو دیکھا اور بولی۔ ”اب وہ وقت کا اندازہ ہی نہیں ہوا۔ بڑا خراب راستہ ہے جہاں مجھے آج جانا ہے۔ شام پڑنے سے پہلے پہنچ جانا چاہئے۔“

جاتے جاتے وہ مڑ کر انہیں دیکھ کر مسکرائی۔ اسی لمحے وہ انہیں ہاتھ کاٹنے کے زمانے والی طالب علم لگی وہی اجلا چہرہ وہی مسکراتی آنکھیں وہی باوقار چال۔ انہیں ماریہ کے الفاظ یاد آئے۔

”جب زندگی میں کوئی مقصد ہو تو اس کی تکمیل کی خواہش ہمارے اندر اتنی توانائی بھرو دیتی ہے کہ ہم خود حیرت زدہ ہو جاتے ہیں۔ منزل تک پہنچنے کی نگرانی آپ کو چھٹنے نہیں دیتی بلکہ تروتازہ اور شاہد رکھتی ہے۔“

وہ چلی گئی۔ وہ اس کی گاڑی کے پیلوں سے اڑی ہوئی گرد کو دیکھتے رہے اور سوچتے رہے۔ گرد بیٹھ گئی اور ان پر کئی حقیقتیں آشکار ہو گئی۔

وہ سیم وڈر کی دعا بازی روشنی میں دیکھ ہی نہیں پائے کہ وہ ان آسانوں میں عضو معطل کی طرح پڑے پڑے تیزی سے اپنے انجام کی طرف بڑھ رہے ہیں اور اسی لمحے انہوں نے ایک فیصلہ کر لیا۔ انہوں نے روشنی کا رخ پہچان لیا تھا۔ اب انہیں کون ان گل پوش واویلوں کے سفر سے روک سکتا تھا۔ جہاں سکون ہی سکون تھا اور جہاں خوشی اپنے اصلی چہرے کے ساتھ ان کی منتھرت تھی۔

میں متھک ہو گئی۔ انہوں نے آگے بڑھ کر سلام کیا تو وہ چوکی۔
”کیسی دوسری؟“ انہوں نے پوچھا۔

اس نے حیران ہو کر ان پر نظریں جمائے جمائے پوچھا۔ ”کیا یہ تم ہو نہیں؟“

”ہاں میں ہی ہوں۔“ وہ چور سے ہر کر بولے۔

”ارے یہ کیا حلیہ بنالیا ہے تم نے؟“ وہ اپنے اسی نرم لہجے میں بے ساختہ بول اٹھی۔

”کہاں ہو اور کیا کر رہے ہو؟“

”یہیں لاہور میں ہوں۔ بچے اپنے گھروں کے ہو گئے ہیں۔ ذمہ داریاں پوری ہو گئی ہیں۔ آرام کا وقت ہے آرام کر رہا ہوں۔“

ماریہ کی آنکھوں میں حیرانی اور دکھ کھل مل سے گئے۔ اس نے خلا میں نظریں جمائے جمائے بوجھل لہجے میں جیسے خود کلامی کے انداز میں کہا۔

بعض فیصلے وقت اس وقت کر دیتا ہے جب ہم اپنا کوئی فیصلہ کرنے کا شعور نہیں رکھتے اور جب ہم اپنی پسند کے فیصلے سے آگاہ ہوتے ہیں تو وقت اس کی اجازت نہیں دیتا

”ذمہ داریاں پوری ہو گئی ہیں یعنی ایک انسان کی صرف اپنے کنبے کے علاوہ کوئی ذمہ داری نہیں ہوتی۔“

پر وہ ایک دم اور اپنے اسی پرانے لہجے میں سرزنش کے انداز میں بولی۔
”اور تمہارے پاس اتنا فالو وقت کہاں سے آگیا آرام کرنے کے لئے؟“

”بوڑھا ہو گیا ہوں نا۔“ وہ کچھ شرمندہ سا ہو کر بولا۔

”بیکار ہو گئے تو بوڑھا ہونے کے علاوہ کیا نتیجہ لگے گا؟“

”اپنے متعلق بھی تو کچھ بتاؤ۔“ اس نے موضوع بدلنے کو کہا۔ ویسے اسے تجسس بھی تھا بہت کچھ جاننے کا۔

”میں نے وقت کے فیصلے کو قبول کر لیا۔ جہاں ہابانے جا ہا شادی کر لی کیونکہ میری کوئی ترجیح نہ رہی تھی۔ میرا شوہر گویا ہا کھتا ہے مگر باپ کے بعد جائیداد کا انتظام ہاتھ میں آتے ہی اس کے طور طریقے بھی ویسے ہو گئے جیسے کہ زمینداروں کے ہوتے ہیں۔ میں اس کی راہ میں مزاحم تو نہیں ہو سکتی تھی۔ ہاں اس نے مجھے بھی اپنی مرضی سے جینے کی اجازت

رہے مگر وقت بدل چکا تھا۔ وہ قابل لڑکی تھی اور روشنی کو اندھیرا روک سکا ہے کبھی۔ نئے زمانے کی ہوا شہروں سے قصبوں بلکہ گاؤں تک میں پہنچ جاتی تھی۔ عقل کو پڑھنے کا شوق نہیں تھا۔ مارے باندھے پڑھتا رہا۔

حلیہ میدان پر میدان مارتی چلی گئی۔ اسے پنی ایچ ڈی کے لئے سرکاری وظیفے پر باہر جانے کی پیشکش ہوئی۔ فہیم اس کی شادی کرنا چاہتے تھے۔ خاندان میں کوئی لڑکا اس کی نگرانی نہیں تھا۔ یوں بھی جلد ہی ان کی یہ غلط فہمی دور ہو گئی کہ وہ اپنی مرضی سے اس کی شادی کرنے کے تیار ہیں۔ وہ امریکہ چلی گئی۔

ادھر عقل جیسے تیسے انگریزی میں ایم اے کر چکا تھا۔ کچھ عرصے بعد بہن نے بھائی کو بھی پاس بلالیا۔ وہ اپنے بوڑھے والدین کے ساتھ اسی گھر رہ گئے۔ نئے زمانے کی روش ان کے لئے ناقابل قبول تھی۔ براہی عمر کا تقاضا بھی تھا۔ انہوں نے دل و جان سے ان کی خدمت کی مگر وہ دونوں ایک سال کے وقفے سے آگے پیچھے انتقال کر گئے۔ وہ اتنی بڑی ڈھنڈار حویلی میں تنہا رہ گئے۔ کبھی پورا خاندان اس میں آجاتا۔ سب لوگ اپنے کاموں اور پسند کے حساب سے مختلف شہروں میں جا آجاتے۔ اب وہ بھی والدین حیات تھے تو عید برات سب لوگ آجے ہوتے تھے۔ اب وہ بھی سلسلہ نہ رہا۔ طب کی وجہ سے دن میں تو آنا جانا لگا رہتا لیکن رات برات دکھ و رنج کوئی نہ تھا۔

تب بچے آئے انہوں نے لاہور میں ایک پوش علاقے میں ایک چھوٹا سا گھر لیکر ضرورت اور سہولت کی ہر چیز سے آراستہ کر کے خدمت کے لئے ملازمین وغیرہ کا بندوبست کر کے انہیں وہاں منتقل کر دیا۔ یہ بہتر امنگ کرتے رہے کہ کوئی بات نہیں وہاں میں اپنے گزارے بھر کھا لیتا ہوں۔ دل بھی لگا رہتا ہے مگر وہ نہ مانے کہ آپ کو کمانے کی کیا ضرورت ہے ہم کس لئے ہیں۔ ان کے پیارا اور اصرار سے مجبور ہو کر یہ مان گئے۔

بچے ہا قاعدگی سے رقم بھیجتے آئے گئے کے ہاتھ و دائیں اور تھکے تھکے بھی بھیجتے رہے۔ جنہیں وہ اکثر آس پڑوس اور عزیز واقارب میں بانٹ دیتے۔ فون پر خیر خبر بھی معلوم کرتے رہے۔ وہ اپنے ہونہار بچوں کی خاطر داریوں پر پھولے نہ ساتے۔ اپنے آبائی شہر کا چکر بھی لگا آتے۔

ماضی اور حال میں زمین و آسمان کا فرق تھا مگر اب تو انہیں درمیان کا فاصلہ تقریباً بھولا جا رہا تھا اور وہ اس تنہائی اور آرام کے عادی ہو چلے تھے۔

اس روز وہ بوڑھے والے چوک پر اپنی ماہاندہ دائیں لینے گئے تو ماریہ کو وہاں خریداری کرتے دیکھ کر لمحہ بھر کے لئے تو مساکت رہ گئے۔ وقت اس پر مہربان رہا تھا شاید۔ اس کے خدو خال پر زیادہ اثر انداز نہیں ہوا تھا۔ وہ اب بھی اپنے اسی سا وہ حلیے میں تروتازہ اور دلکش لگ رہی تھی۔ وہ دکان میں داخل ہوا تو اس نے اچنتی ہوئی نظر اس پر ڈالی اور پھر سے اپنے کام

انگلشٹری

اداجعفری

ہونٹوں پہ کبھی ان کے مرا نام ہی آئے
آئے تو سہی، برسرِ اِترام ہی آئے
حیران ہے، لب بستہ ہیں، دل گیر ہیں غنچے
خوشبو کی زبانی ترا پیغام ہی آئے
لحاحِ مسرت ہیں تصور سے گریزاں
یاد آئے ہیں جب بھی غم و آلام ہی آئے
ناروں سے سجالیں گے وہ شہرِ تنہا
مقبور نہیں صبح، چلو شام ہی آئے
یادوں کے، وفاؤں کے، عقیدوں کے، غموں کے
کام آئے جو دنیا میں تو احسام ہی آئے
کیا راہ بدلنے کا گلہ ہم سفرؤں سے
جس رہ سے چلے تیرے درو بام ہی آئے
باقی رہے نہ ساکھ ادا دشت جنوں کی
دل میں اگر اندیشہ انجام ہی آئے

امجد اسلام امجد

کسی کی دھن میں کسی کے گماں میں رہتے ہیں
ہم ایک خواب کی صورت جہاں میں رہتے ہیں
ہمارے اشک چمکتے ہیں اس کی آنکھوں میں
زمین کا رزق ہیں اور آسمان میں رہتے ہیں
جو لوگ مکتے ہیں دنیا سے سو کی خواہش
ہمیشہ کوشش وہ لیاں میں رہتے ہیں
کسی سراب کی صورت، کسی گماں کی طرح
ہم اپنے ہست کی ریگ ویاں میں رہتے ہیں
سے کا چاک ہے اور خاک ہے حادث کی
زمین زاد، امتحان میں رہتے ہیں
حصار دشت میں متروک راستوں کی طرح
ہمارے گیت، ترے گلستاں میں رہتے ہیں
غموں کی وچھوٹ سے ڈرتے نہیں ہیں وہ امجد
کسی نگاہ کے جو سائباں میں رہتے ہیں

احمد رئیس

زخم زخم یادوں کا لربا سہیں رستہ
چاہتوں کا بنتا ہے، اس طرح کہیں رستہ
وہ جدا ہوا تو ہم، ڈھونڈتے پھرے اس کو
پر نظر نہیں آیا، گمشدہ حسین رستہ
آنسوؤں سے لکھی، ہے ہم نے یہ کہانی خود
پر کہا زمانے نے، یہ بھلا نہیں رستہ
وقت کے اندھیروں سے، جب گزر کے آئے ہم
تو ملا چراغوں سے یہ سجا حسین رستہ
ہے گمان یاروں کو، جیسے اب زمانے میں
دوسرا کوئی ایسا، ہے نہیں کہیں رستہ
دوستوں نے مل کر ہی اس ڈگر پہ ڈالا تھا
دوستوں نے ہی ہم سے پھر کہا نہیں رستہ
اب زمیں کے خوابوں کا، تذکرہ بھی مت کیجئے
کہ فلک خزاںوں کا، بن گئی زمیں رستہ

تقریبات اور نئی کامپیٹکس کا اجراء

باڈی شاپ کی نئی سرگرمیاں

یوم آزادی کے موقع پر بازاروں میں قوی پرچم کے رنگوں کے ملبوسات اور ذاتی استعمال کی اشیاء دیکھی جاتی ہیں۔ سینئر اور نوجوان سوزیز انٹر اور مصنوعات کے ادارے خصوصی ٹیکسٹ متعارف کراتے ہیں۔ باڈی شاپ حسن و صحت سے متعلق مگر انقدر مصنوعات پیش کرتا ہے۔ ماہ رمضان میں عطیاتی مہم کی کامیابی کے بعد یوم آزادی کے موقع پر اپنی مصنوعات میں رعایت کا اہتمام کیا گیا۔ اسلام آباد میں منعقدہ ایک تقریب میں کئی معروف ماڈل اور اکابرین شہر نے شرکت کی اس موقع پر کامپیٹکس کی نئی رینج بھی متعارف کرائی گئی۔



نئی فاؤنڈیشن اور فطرت کے رنگ

سرت مصباح نے اپنی میک اپ کلیکشن میں فاؤنڈیشن کا اضافہ کیا ہے۔ نرم و ملائم اور ریشم جیسی جلد کے لئے ایسی عمدہ نتائج دینے والی فاؤنڈیشن اس سے پہلے دستیاب نہیں تھی۔ سرت کا کہنا ہے کہ در آمد شدہ کامپیٹکس ہماری ایشیائی خواتین کی جلد پر فطری اور دیرپا تاثیر نہیں دے سکتی تھی۔ ہم برازیل اور پارٹی میک اپ کرتے وقت نیچرل کورنچ نہیں دے پاتے تھے۔ ہماری متعارف کردہ نئی سلک فاؤنڈیشن ہر طرح کی جلد کے لئے بہتر خاص کر موسم گرما کی تقریبات کے لئے موزوں انتخاب ہے۔

غرارہ کلیکشن روایت اور جدت

Cynosure Flow نے حال ہی میں غرارہ کلیکشن متعارف کرائی۔ عکاس اور میک اپ آئٹمز اسٹائلٹ اطہر شہزاد اور شہزادہ رضا کے مطابق ”برائڈ نے چنٹ دار کپڑے پر گھیر دار اور تنگ موزی کے خوبصورت غرارے مارکیٹ کئے ہیں۔ پاکستانی کپڑے پر کاہدار، چکن کاری اور چند دوسرے میٹریل میں شاندار کٹ کے ساتھ جیکٹ اور سارہ قمیص بھی پیش کی ہیں۔“

گزشتہ دنوں برائڈ نے لاہور میں اپنی کامیاب نمائش کے موقع پر شادی بیاہ کے ملبوسات کا روایتی انتخاب پیش کرتے ہوئے اسے رواں سال کا اچھوتا انتخاب قرار دیا۔ پشواؤں، گھیر دار فراکوں اور لینگا چولیوں کے ساتھ ماڈرن طرز کے یہ غرارے لاہور کی تقریبات میں شرکت کرنے والی نوجوان خواتین میں بے حد مقبول ہوئے ہیں۔

YOCA بچوں کا دل آویز فرنیچر

کمبلہ استعمال کی مصنوعات بنانے والے ادارے YOCA لاہور نے حال ہی میں بچوں کے لئے بے حد منفرد فرنیچر ڈیزائن کیا ہے۔ ایسے والدین جو بچوں کے لئے معمول سے بہت کفر فرنیچر اور ملبوسات خریدنا چاہتے ہیں اور اپنے بچوں کی مصنوعات کی خریداری پر فخر کرتے ہیں، YOCA نے ان کے لئے کم خرچ بلاتیش کے تحت آرڈرز کی بنگ کو اگست کے اواخر تک جاری رکھنے کا اعلان کیا ہے۔ نمائش کے پہلے دن ہی سے بچوں کی بڑی تعداد نے اسٹور کا رخ کیا اور مقامی بنکاروں کی حوصلہ افزائی کی۔





عصمت (ماہنامہ)

مستند: بانی و سرور غلام راشد انصاری

ایڈیٹر: حضور انور

قیمت: 80 روپے

پائے کا پتہ: الاکو ہاؤس کمپارنڈ، عبداللہ ہارون روڈ، سندھ، کراچی

مسلسل اشاعت کا 106 سال مکمل کرنے والے اس فیملی میگزین کو غلام راشد انصاری نے 1908ء میں جاری کیا تھا۔ زیر تبصرہ جریدہ 1908ء سے 1947ء تک کے شماروں میں شائع ہونے والے مقالے پر ترتیب دیا گیا ہے۔ اس سے قبل غلام راشد انصاری اور ان کی خاندان کی ادبی خدمات پر ڈاکٹر داؤد عثمانی نے پی ایچ ڈی کیا اور اب اسلام آباد کی خالہ غزل یعقوب نے 1908ء سے 1947ء تک کے شماروں پر مقالہ لکھا ہے جسے ڈاکٹر حمیرا اشفاق پیکچر شعبہ اردو بین الاقوامی اسلامی یونیورسٹی اسلام آباد سے تحقیق و تنقید کے اعتبار سے قلمی بخش قرار دیا گیا۔ جریدے میں عوامی دلچسپی اور ادبی و صحافتی پہلو سے گونا گوں دلچسپیاں موجود ہیں مثلاً معروف طنز نگار و ڈرامہ نگار انور مقصود نے "پاکستان کی سب سے بڑی بیماری، غربت" پر نہایت عمدہ اور برجستہ مکالمے لکھے ہیں۔ شعر و ادب کے سلسلے میں اسپین کی ایک کہانی، نامگن اور رانٹوں کی نگہداشت سے متعلق عمدہ تجزیہ شائع کی گئی ہیں۔ "عصمت" ایسا رسالہ جو مالی مشکلات جمیل کر بھر پور انداز میں زندہ رہنے اور نظم و ہست حلقوں کو سہرا ب کر رہا ہے کسی نعمت سے کم نہیں۔

عشق پرست

کاسٹ: ارینہ حسین، ارینہ فاطمہ

پیشکش: اے آر ریسرچ اینڈ پراجیکٹس

لیلی وین ڈارے کی زبان میں کہانی کا رد کا مکالمہ کرنا بہت منفرد تجربہ ہوتا ہے۔ ہمارے ڈراموں میں گھریلو کہانیاں بے کشش انداز میں پیش کی جاتی ہیں۔ اب یا تو خاندان سے محبت یا پھر نفرت ہو جاتی ہے۔ عشق پرست بھی ایسی ہی ایک جاذب نظر پیش کش ہے۔ آپ نے اخباروں میں رشتہ نہ بننے پر لڑائی یا لڑکے کے قتل کرنے کی دراز راتوں سے متعلق خبریں پڑھی ہوں گی اور اس بے رحمانہ سلوک پر مذکورہ خاندان کو لہجہ طعن کی ہوگی مگر ہمارے آپ کے اس مہذب شہر میں نام نہاد کچھڑا طبقے میں سن پسند لڑکی سے شادی نہ ہونے پر ایسی انتقامی کارروائی بھی کی جاسکتی ہے کہ کزن کو حارثے کا شکار بنا دیا جائے اور دل میں بسنے والی عظیم ہستی کی عزت و حریت کو خطرے میں ڈالا جائے۔ عشق پرست بہت شاندار عکس بندی کا نمونہ ہے۔ کہانی کی ٹرینٹ پر آپ کو اختلاف ہو سکتا ہے لیکن پروڈکشن بہت خوب ہے، موقع ملے تو ضرور دیکھئے۔



مالک

کاسٹ: فرحان علی آغا، ساجد حسن، علی ساقی، فرح علی، حسن نیازی، عاشر عظیم اور سیرین بلوچ

ڈائریکٹر: عاشر عظیم

اگر آپ کو 90 کی دہائی میں پی ٹی وی کوئٹہ اسٹیشن کا پی ڈی سیریل "روحوں" دیکھنے کا اتفاق ہوا ہو تو آپ کو "مالک" کے ڈائریکٹر اور کہانی کار عاشر عظیم کے تعارف کرانے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ جس طرح ہندو پاک کے کئی انگریزی فلم کاروں نے ایران، افغانستان اور پاکستان کے سیاسی حالات اور فوجی آپریشنز کے بارے میں متعدد ناول لکھے ہیں بالکل اسی ڈگر پر ہمارے فلمی ہدایت کار بھی چل رہے ہیں۔ "جنگ" فلم کا ایک قدیم مگر انسانی ہمدردی اور توجہ حاصل کرنے کا بہترین نقطہ ہے۔ فلم کے فیچر پر عاشر عظیم نے پاکستانی انوائس اور مافیا کے درمیان موجود چیلنجز اور جنگ کو موضوع بنایا ہے۔

یوم آزادی کے موقع پر ایسی موضوعاتی فلمیں حریت آزادی اور استحکام پاکستان کے جذبات کو ابھار دیتی ہیں۔ توقع ہے کہ کاسٹ دیکھ کر آپ فلم کے بہتر ہونے کا یقین کریں گے۔



ستاروں کے محفل

14 اگست

مارچ 20 تا اپریل 21
14 اگست ہے۔ مارچ 20 کو یوم آزادی اور یوم ولادت دو دنوں میں منایا گیا ہوگا۔

22 مئی تا 21 جون

برج جوزا



برج جوزا کی صفت متحرک ہے اور اس میں ہمہ گیری پائی جاتی ہے یعنی ان کی دلچسپیاں ایک وقت کئی شعبوں میں ہوتی ہیں اور اکثر وہ ان سب کا انتظام بخیر و خوبی کرنے کے اہل ہوتے ہیں۔ مایوسی کی بات نہیں اگست اچھا مہینہ ہے۔ کہیں روپیہ پیسہ رکا ہوا ہے تو مل جائے گا۔ جدت پسندی، روحانیت اور صحت کا جذبہ آپ پر غالب رہے گا۔

12 اپریل تا 21 مئی

برج ثور



دوسرے افراد کا فوری طور پر اثر قبول نہ کیا کریں۔ مزاج آپ لوگ ایک حقیقت میں لودھلائی ہوتے ہیں اس لئے سنے ہدف پر پہنچنے کے لئے مشکلات دور کر لیں گے۔ جذباتی تعلق مضبوط ہونے کا امکان ہے۔ ملازمت پیشہ افراد کا کاروبار یا کام کی جگہ پر مبرا جائے گا۔ آپ کامیاب پیشہ ور کھلاڑی بھی ہو سکتے ہیں۔ ٹور خواتین شوہر پر حاوی ہونا چاہیں تو کامیابی ملنے کا امکان کم ہے۔

21 مارچ تا 20 اپریل

برج حمل



آپ فطری طور پر سمجھدار ہوتے ہیں۔ آپ کو تاریخ، سیاست، علمی تحقیق اور اسی قسم کے مشاغل سے دلچسپی ہوتی ہے۔ اس ماہ بھی یہ دلچسپی برقرار رہے گی۔ تحائف دیتے ہوئے فراخ دلی کا مظاہرہ کریں گے۔ فلاحی کاموں سے وابستہ ہوں گے۔ دوستی اور محبت کے معاملے میں وفاداری کا مظاہرہ کریں گے۔ ضد اور بحث و کراہ سے بچاؤ لازمی ہے۔

24 اگست تا 23 ستمبر

برج سنبلہ



آپ کو دوستوں اور دشمنوں کی پرکھ ہوتی ہے۔ اس لئے بہت کم مرتبہ دھوکہ کھاتے ہیں۔ دوستوں سے ایک وجہ فاصلہ رکھنا ہی ضروری ہے۔ سنبلہ خواتین کافی اچھی ذہنی صلاحیتیں رکھتی ہیں۔ یہی کی حیثیت سے بھی اچھی ثابت ہوتی ہیں۔ دواں برس غیر شادی شدہ سنبلہ افراد وشتہ ازدواج میں منسلک ہو سکتے ہیں۔ اگر سنبلہ عورت اور جدی مرد کا رشتہ طے پا جائے تو یہ اچھا ہے۔

24 جولائی تا 23 اگست

برج اسد



ان افراد میں قوت اور قوی قوی ہوتی ہے۔ یہ ہر جگہ اپنی اہمیت قائم رکھنا چاہتے ہیں۔ اگست اسد افراد کے لئے نہایت خوشگوار ثابت ہوگا۔ البتہ حکم کا غبر نمایاں نہ رہے تو اچھا ہے۔ آپ کی اچھی بات فیصلوں کا احترام کرنا ہے اور توانائی خرچ کرنے کے لئے مثبت راستے اختیار کرتے ہیں۔ بہت کم اسدی افراد فتنی سیاست میں الجھتے ہیں۔

22 جون تا 23 جولائی



باریک بینی اور تیز دماغی مزاج پر اثر انداز ہوگی۔ یہ لوگ قدرے مغرور لیکن بے حد حساس ہوتے ہیں ان میں شفقت کا مادہ ہوتا ہے۔ آپ نے بھی بہادری کا مظاہرہ کرتا ہے۔ وعدہ نہ کیجئے گا ممکن ہے کہ پورا نہ کر سکیں۔ آپ بہترین استاد ثابت ہوتے ہیں۔ غیر شادی شدہ افراد میں اس بچے طبع میں رشتہ طے کرنے کا رجحان بڑھ سکتا ہے۔

23 نومبر تا 21 دسمبر

برج قوس



اگست کے مہینے میں آپ خوش و خرم رہیں گے۔ قومی افرواد طب، قانون اور انجینئرنگ کے شعبوں میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ سیاست یا مذہب کے شعبے سے وابستہ ہیں تو یہ ماہ گونا گوں دلچسپیوں اور مصروفیات کا ہے۔ نیکی کے کام کرنے کا رجحان بڑھے گا۔ البتہ صحت کی طرف سے غافل نہ رہیں۔ نزلہ و زکام، ہاضمے کی خرابی، حادثات کی چوڑوں اور جوڑوں کے درد کا امکان ہے۔

24 اکتوبر تا 22 نومبر

برج عقرب



آپ کی ثابت قدمی اور تحمل مزاجی آپ کو مقبول بنا سکتی ہے لیکن انتہا پسندی اور سیاست الٹا کام کر دیتی ہے۔ دوسری شخصیت ہونے کی وجہ سے لوگ آپ کے رویوں سے نالاں رہتے ہیں۔ اگست میں بھی کچھ ایسی ہی صورتحال کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ اپنی محنت پر توجہ دیجئے، جوڑوں کا درد، خلق اور رشتائے کی پیادیاں لائق ہونے کا اندیشہ ہے۔

24 ستمبر تا 23 اکتوبر

برج میزان



آپ فحش خیالات کے مالک ہیں۔ اگست میں بھی آپ کی شخصیت میں کشش و جاذبیت بڑھے گی۔ تنہائی اب مٹنے والی ہے۔ اچھے دوست، وفادار چہلوں ساتھی اور حسین لوگ زندگی میں داخل ہونے والے ہیں۔ اس ماہ میزان خواتین کا دوبارہ مل اپنے شوہروں کی مدد کرنا چاہیں گی ان پر حد درجہ اعتماد بھی نہیں کیا جاسکتا۔

20 فروری تا 20 مارچ

برج حوت



آپ اپنی غیر معمولی حساسیت پر قابو پالیں تو مطمئن زندگی آپ کا راستہ دیکھ رہی ہے۔ اس ماہ تنہائی کا احساس متا سکتا ہے۔ تاہم اس احساس پر آپ فوراً قابو پانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جذباتیت کو ایک جانب رکھ کر تخیلاتی صلاحیتوں کا اظہار کرنا آپ کو خوب آتا ہے۔ افلاطونی عشق کامیاب بھی ہو سکتا ہے اور ناکام بھی۔

21 جنوری تا 19 فروری

برج دلو



اپنی فیاضی کے بل پر شہرت تو حاصل کر لیں گے لیکن فضول خرچی کی لت بھی لگ سکتی ہے۔ باغیانہ خیالات پیدا ہو سکتے ہیں۔ کبھی بخلاؤ تو کبھی محبت کرنے والوں سے کھینچے کھینچے رہیں گے۔ مالی فوائد کا امکان غالب ہے اور اچانک کسی ذریعے سے پیسہ مل سکتا ہے۔ دو خواتین اچھی ملاں، اچھی بیوی، اچھی بیٹی اور اچھی دوست ہو سکتی ہیں۔

22 دسمبر تا 20 جنوری

برج جدی



اس ماہ ایسے امور بھانگیں گے جن میں رفاہی صلاحیتوں کا زیادہ استعمال ہوگا۔ اپنی سوجھ بوجھ اور رکتہ دہی کی مدد سے دفتر، کاروباری اداروں اور سرکاری عہدوں پر بڑے کامیاب رہ سکتے ہیں۔ جدی افراد درمیانے اور چھوٹے قد کے ہوتے ہیں۔ بال منہرے یا مکمل سیاہ ہوتے ہیں۔ آنکھیں بہت خوبصورت ہوتی ہیں۔ مزاج کے لحاظ سے ستور کم گرمی دیتے ہیں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM

ilal Freshup

Life Mein Freshness Aanay Do!



Center Filled Refreshing Gum | Fresh up



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



دالدا

کوئی جو رکھے پیار سے

کوئی آئل